PASTA

für anspruchsvolle Genießer

Raffinierte Rezepte für
Spaghetti, Ravioli, Lasagne & Co.

ORBIS VERLAG

Inhalt

Pasta – überall beliebt 6

Pasta mit Käse, Sahne, Kräutern . . 8

Pasta mit Gemüse und Pilzen 26

Pasta mit Fleisch und Schinken . . 54

Pasta mit Fisch und Meeresfrüchten 70

Ravioli, Tortellini & Co 92

Lasagne, Aufläufe & Gnocchi 122

Pastasaucen 146

Register 158

5
6
2
7
4
9
1
11
8
12
10
3

Pasta – überall beliebt

Noch immer streiten sich die Gelehrten und die Italiener darüber, ob es tatsächlich der berühmte Venezianer Marco Polo war, der bei seiner Rückkehr aus China im Jahre 1295 die ersten Nudeln mitbrachte oder ob die Nudeln nicht doch schon vorher in Italien erfunden wurden.
Ein etruskisches Grabrelief aus dem 3. Jahrhundert v. Chr. zeigt in jedem Fall ein Nudelholz und ein Teigrädchen – für einen Italiener Bestätigung genug, daß Nudeln nur eine rein italienische Kreation sein können. Wer immer nun recht hat – Nudeln sind nicht mehr nur in Italien Volksnahrungsmittel, längst haben sie alle Küchen der Welt erobert. Ihre Formenvielfalt, die einfache, schnelle Zubereitung und nicht zuletzt der herrliche »Biß« lassen sie weiterhin auf der Beliebtheitsskala rund um den Erdball steigen.
Angeblich soll es in Italien ca. 150 Pastasorten geben. Auf der gegenüberliegenden Seite sind die bei uns gebräuchlichen Nudelsorten und -formen abgebildet:

1. Glasnudeln sind Nudeln, die nicht zur Pasta zählen. Sie werden aus Reis- oder Sojamehl hergestellt und in der asiatischen Küche verwendet.
2. Canelloni sind Teigquadrate, die zu Röhren gerollt und mit einer Fleischfarce gefüllt werden. Mit Tomatensauce übergossen, mit Käse bestreut und überbacken, entsteht ein Auflauf.
3. Fusilli sind korkenzieherartig gedrehte Nudeln, die in verschiedenen Längen hergestellt werden.
4. Farfalle sind kleine Quadrate, die an den gegenüberliegenden Seiten eingekräuselt und in der Mitte zusammengeklemmt werden. Dadurch erhalten sie eine schmetterlingsartige Form.
5, 6. Spaghetti erhalten ihre Farbe durch unterschiedliche Zutaten: Hartweizengrieß, gemischt mit Spinat, färbt die Pasta grün, vermischt mit Paprika rot. Pasta, die aus Vollkorngrieß hergestellt wird, ist braun.
7. Lasagneblätter sind vier mal sieben cm große Rechtecke, die mit Sauce Bolognese und Béchamel-Sauce im Wechsel geschichtet, das Gericht »Lasagna al forno« ergeben. Lasagne mit grünen Lasagne-Blättern ist die »Lasagne verdi«.
8. Penne sind kurze Röhren, die an den Enden schräg wie Federkiele geschnitten sind.
9. Tortellini sind kleine Teigtaschen, die mit einer Fleisch-, Gemüse- oder Käsefarce gefüllt sein können.
10. Ravioli sind Quadrate mit einer Seitenlänge von 5 bis 8 cm, die mit unterschiedlicher Farce gefüllt und zu Dreiecken gefaltet werden.
11. Tagliatelle heißen die langen, schmalen Bänder (20 cm mal 0,4 cm), die zu Nestern aufgerollt werden.
12. Pappardelle sind breite Bandnudeln, zu denen besonders gut Hasenragout paßt.

Darüber hinaus finden Sie in diesem Buch Rezepte mit weiteren Pastasorten:
Fettuccine sind etwa 1 cm breite lange Pastabänder, zu denen besonders gut cremige, schwere Saucen passen.
Bucatini ähneln Spaghetti, sind jedoch hohl und haben etwa einen Durchmesser von 2,5 mm. Sie können mit Gemüse zusammen gekocht werden.
Lasagnette sind 2 cm breite, an den Seiten gekräuselte Pastabänder.
Linguine sind sehr dünne, etwa 20 cm lange Pastastreifen, die vor allem zu öligen Saucen passen.
Orecchiette heißt wörtlich »kleine Ohren«. Diese Pastasorte wird aus kleinen Teigkreisen geformt, die in der Mitte leicht gewölbt werden. Ähnliche Formen heißen auch conchiglie.

WORAUS NUDELN BESTEHEN

Die im Handel angebotenen Nudelsorten bestehen aus Hartweizengrieß (Grano duro – der vorwiegend in Sizilien und Apulien angebaut wird) und einem bestimmten Wasseranteil. Mehl und Wasser werden zu einem Teig verrührt und dann durch die Nudelmaschine in Form gebracht.
Darüber hinaus gibt es Eierteigwaren, die mindestens 2–4 Eier pro Kilogramm Nudeln enthalten müssen.
Immer beliebter werden auch hausgemachte Eiernudeln, die man entweder selbst herstellt oder in Spezialgeschäften tagesfrisch kaufen kann.

Gnocchi – eine italienische Pastaspezialität, besteht aus Weizengrieß, kann aber auch aus Kartoffeln oder Brandteigmasse selbst hergestellt werden. Zu Gnocchi passen Sugo, Pesto, Tomatensauce, Bratensäfte, geriebener Hartkäse oder in feinstem Olivenöl gedünstete Kräuter. Nicht zu vergessen, die weißen Trüffel, die man im Piemont darüberhobelt.

NUDELN RICHTIG KOCHEN

Nudeln müssen immer in reichlich Wasser gekocht werden. Man rechnet für 100 g getrocknete Nudeln 1 Liter Wasser und 10 g (1 Eßlöffel) Salz. Die jeweilige Kochzeit der Nudeln hängt von ihrer Qualität und der Herstellungsweise ab. Selbst zubereitete, frische Nudeln haben nur eine Kochdauer von 40–60 Sekunden. Getrocknete Nudeln oder fertig gekaufte Teigwaren haben dagegen eine Garzeit von 8–16 Minuten. Es empfiehlt sich, immer die auf der Verpackung angegebene Kochzeit einzuhalten. Gekochte Nudeln müssen immer al dente sein, also bißfest. Beim Durchbeißen muß in der Mitte noch ein weißer Punkt vorhanden sein. Vollkornnudeln haben eine kürzere Garzeit als Nudeln aus weißem Mehl, so bleiben Vitamine erhalten und Mineralstoffe werden nicht in zu großer Menge ausgeschwemmt.

MENGENANGABEN

Je nachdem, ob Nudeln als Vor-, Hauptspeise oder als Beilage geplant sind, muß man unteschiedliche Mengen pro Person kochen.

Für eine Portion rechnet man (Rohgewicht):
20–30 g als Suppeneinlage
40–60 g als Vorspeise und Beilage
100 g als Hauptgericht

Pasta mit Käse, Sahne, Kräutern

Ohne Käse, Sahne und Kräuter sind Nudeln nicht denkbar. Vor allem die italienischen Käsesorten sind in der Pastaküche unentbehrlich, darunter besonders der würzige Parmesan oder der pikante Pecorino, die beide möglichst frisch gerieben auf den Tisch kommen sollten. Gorgonzola, Mozzarella, Mascarpone und Ricotta verfeinern vor allem zarte Sahnesaucen. Und was die Kräuter betrifft, so eignen sich besonders Basilikum, Salbei, Oregano, Thymian, aber auch verschiedene Wildkräuter, ja sogar pikante Salatblätter wie Rucola oder Radicchio. Unerläßlich ist außerdem Knoblauch, der zusammen mit Kräutern und Käse dem berühmten Pesto das unverkennbare Aroma verleiht.

BUCATINI MIT 4 KÄSESORTEN

(Foto links)

Für 4 Personen
Salz
400 g Bucatini
50 g Schweizer Käse (Gruyère)
50 g Provolone dolce (italienischer Weichkäse)
50 g Gorgonzola
50 g Fontina (italienischer Weichkäse)
80 g Butter
1 gestrichener EL Mehl
⅛ l Milch
Pfeffer aus der Mühle
60 g Parmesan, frisch gerieben

☐ In einem großen Topf 4 Liter Wasser mit Salz zum Kochen bringen und die Bucatini nach Vorschrift auf der Packung in 9–11 Minuten al dente kochen. Sie dürfen auf keinen Fall zu weich gekocht sein.

☐ In der Zwischenzeit die vier Käsesorten in ganz kleine Stücke schneiden. Die Hälfte der Butter zerlassen, das Mehl hinzufügen und hellgelb anrösten. Die Milch unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen hinzufügen und etwas einkochen lassen. Vom Herd nehmen und unter Rühren den Käse hinzugeben, mit Pfeffer abschmecken.

☐ Die gekochte Pasta auf einen Durchschlag schütten und abtropfen lassen. In eine vorgewärmte Schüssel geben und mit der restlichen Butter in Flöckchen und dem geriebenen Parmesan vermischen.

☐ Die Käsesauce noch einmal erwärmen, bis der Käse geschmolzen ist. Dann die Sauce sofort über die Pasta gießen und alles miteinander vermischen.

☐ Man kann noch 60 g frischen Ricotta unter die Pasta mischen.

Pro Portion: 700 kcal

1. Während die Nudeln kochen, die 4 Käsesorten in ganz kleine Stücke schneiden.

2. Die Milch unter Rühren zum leicht angerösteten Mehl geben.

3. Unter ständigem Rühren den kleingeschnittenen Käse in die Sauce geben.

4. Die gekochte Pasta abtropfen lassen, dann in eine vorgewärmte Schüssel geben.

5. Die Pasta mit dem geriebenen Parmesan und den Butterflöckchen vermischen.

6. Die erwärmte Käsesauce über die Pasta gießen und alles gut mischen.

SPAGHETTI MIT RICOTTA UND KAVIAR

Für 4 Personen
400 g Spaghetti
Salz
50 g Butter
100 g frischer Ricotta oder trockener, halbfetter Quark
125 g Crème fraîche
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
100 g Kaviar (echter russischer Kaviar oder Lachskaviar)
2 EL feingewiegter Schnittlauch

☐ In einem großen Topf 4 Liter Wasser mit Salz zum Kochen bringen und die Spaghetti darin nach Vorschrift auf der Packung in 8–11 Minuten al dente kochen.

☐ In der Zwischenzeit die Butter in einer hochwandigen Pfanne schmelzen lassen. Den Ricotta in kleine Stücke zerpflücken und unter Rühren mit der Crème fraîche hinzufügen. Die Masse soll cremig sein. Vom Herd nehmen, kräftig pfeffern und den Kaviar vorsichtig unterheben.

☐ Die Spaghetti auf einen Durchschlag schütten und abtropfen lassen, etwas Nudelkochwasser aufheben. Die Pasta in die Pfanne zu der Kaviarcreme geben und alles vorsichtig 1–2 Minuten miteinander vermischen. Etwas Nudelkochwasser hinzufügen, um die Sauce geschmeidiger zu machen.

☐ Die Spaghetti mit der Sauce auf Teller verteilen und mit dem Schnittlauch bestreuen.

Pro Portion: 590 kcal

tip

Anstelle der Spaghetti kann man auch grüne Eierbandnudeln verwenden, die sehen mit rotem Lachskaviar besonders appetitlich aus.

PASTA ALLA RUCOLA

(Foto oben)

Für 4 Personen
100 g Rucola oder Sauerampfer
Salz
2 Knoblauchzehen
3 Sardellenfilets
6 EL Olivenöl
400 g Taglierini oder Spaghetti
Parmesan, frisch gerieben

☐ Die Salatblättchen verlesen und waschen. In siedendem Salzwasser rasch blanchieren und in einem Sieb abtropfen lassen. Das Blanchierwasser beiseite stellen.
☐ Den Knoblauch schälen und hacken. Die Sardellenfilets abspülen und kleinschneiden. Den blanchierten Salat hacken.
☐ Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Knoblauch darin andünsten und die Sardellen darin auflösen. Den Salat zugeben und bei geringer Hitze dünsten.
☐ Die Nudeln im Blanchierwasser al dente garen.
☐ Anschließend die Nudeln in ein Sieb abgießen. In einer vorgewärmten Schüssel mit dem Sugo mischen. Mit dem Parmesan servieren.
Pro Portion: 620 kcal

SPAGHETTI MIT SARDELLEN UND KNOBLAUCH

Für 4 Personen
400 g Spaghetti
Salz
4 Knoblauchzehen
6 Sardellenfilets
8 EL kaltgepreßtes Olivenöl
Pfeffer aus der Mühle
1 EL gehackte Petersilie

☐ Die Spaghetti in 4 Liter kochendem Salzwasser nach Vorschrift auf der Packung al dente kochen.
☐ Die abgezogenen Knoblauchzehen in feine Scheiben, die gewaschenen Sardellen in Stückchen schneiden.
☐ Das Öl in einer hochwandigen Pfanne erhitzen und die Knoblauchscheibchen darin hellgelb rösten. Die Sardellenstückchen in das Öl geben und rösten, dabei mit einer Gabel auseinanderteilen. Sie sollen ganz aufgelöst sein.
☐ Die Spaghetti auf einen Durchschlag schütten und gut abtropfen lassen. Sofort in die Pfanne mit den Sardellen geben. Bei leichter Hitze 1–2 Minuten gut miteinander vermischen und reichlich mit Pfeffer bestreuen. Die gehackte Petersilie unter die Spaghetti mischen.
Pro Portion: 630 kcal

tip

Wer besonders gerne scharf gewürzt ißt, brät gleichzeitig mit dem Knoblauch noch eine halbe, in Stückchen geschnittene Pfefferschote.

SPAGHETTINI MIT ÖL UND KNOBLAUCH

(Foto rechts)

Für 4 Personen
500 g Spaghettini
(dünne Spaghetti)
2 Schalotten
4 Knoblauchzehen
1 Bund Petersilie
⅛ l Olivenöl (extra vergine)
1 getrocknete rote
Pfefferschote

☐ Die Spaghettini in kochendem Wasser mit reichlich Salz al dente kochen.

☐ In der Zwischenzeit die Schalotten und Knoblauchzehen schälen und fein hakken. Die Petersilie waschen, die groben Stiele entfernen und die Blättchen fein hakken.

☐ Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch goldgelb anbraten und die Pfefferschote im Ganzen hinzugeben. Kurz vor dem Servieren sollte sie entfernt werden.

☐ Die Spaghettini abgießen und in eine vorgewärmte Schüssel geben. Das Zwiebel-Knoblauch-Gemisch zusammen mit dem Öl über die Spaghettini gießen, die Petersilie darüberstreuen und alles gut vermischen.

Pro Portion: 730 kcal

PENNE MIT SCHINKEN-SAHNE-SAUCE

(Foto unten rechts)

Für 4 Personen
500 g Penne
2 EL Butter
1 Zwiebel, gehackt
300 g tiefgekühlte Erbsen
300 g Sahne
250 g gekochter Schinken
Pfeffer aus der Mühle
1 Prise frischgeriebene
Muskatnuß
1–2 TL Zitronensaft
Salz
1 Bund frische Minze

☐ Die Penne in reichlich Salzwasser in 10–12 Minuten al dente kochen.

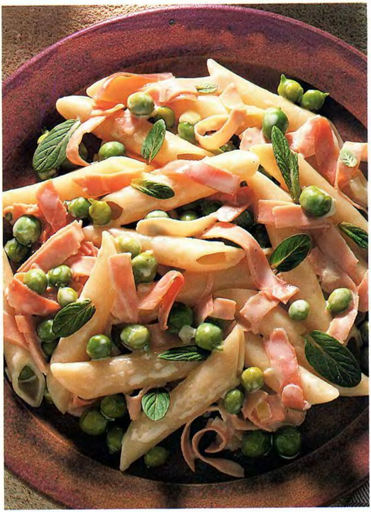
☐ In der Zwischenzeit die Butter in einem mittelgroßen Topf erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Die Erbsen und die Sahne zufügen und 8–10 Minuten köcheln lassen.

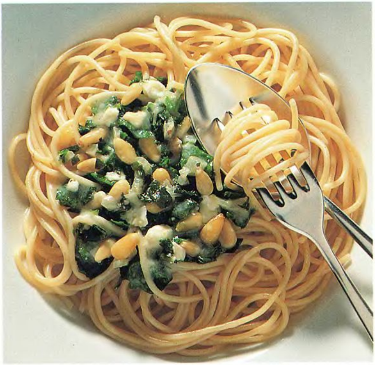
☐ Den Schinken in schmale Streifen schneiden, kurz vor Ende der Garzeit in die Sauce mischen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft kräftig abschmecken. Die Minze abbrausen, die Blättchen von den Stengeln zupfen und in die Sauce streuen.

☐ Die Nudeln abgießen und in einer großen Schüssel mit der Sauce mischen.

☐ Dazu frischgeriebenen Parmesankäse reichen.

Pro Portion: 900 kcal





SPAGHETTI MIT SCHAFSKÄSE

(Foto links)

Für 4 Personen
2 EL Olivenöl
1 Zwiebel, gehackt
300 g tiefgekühlter, gehackter Spinat
¼ l Fleischbrühe
500 g Spaghetti
Salz
Pfeffer aus der Mühle
frischgeriebene Muskatnuß
1 TL Oregano, frisch oder getrocknet
200 g Schafskäse
2 EL Pinienkerne

☐ Das Olivenöl in einem mittelgroßen Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Den Spinat dazugeben, mit der Fleischbrühe aufgießen und 15 Minuten köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren.

☐ Die Spaghetti in Salzwasser in 8–10 Minuten al dente kochen und abgießen.

☐ Den Spinat mit Salz, Pfeffer, Muskat und Oregano würzen.

☐ Den Schafskäse zerbröckeln oder grob zerschneiden. Unter den Spinat mischen und 5 Minuten weiterköcheln. Die Pinienkerne einstreuen und nochmals abschmecken.

☐ Die Spaghetti auf 4 Teller verteilen, die Sauce als Klacks in die Mitte geben.

Pro Portion: 680 kcal

SPAGHETTI MIT EIERN UND KNOBLAUCH

(Foto rechts)

Für 4 Personen
400 g Spaghetti
Salz
4 Knoblauchzehen
75 g Räucherspeck
30 g Butter
125 g Sahne
4 Eier
Pfeffer aus der Mühle
2 EL gehackte Petersilie
75 g frischgeriebener Pecorinokäse

☐ Die Spaghetti in gesalzenem Wasser al dente kochen, abtropfen lassen und heiß halten.

☐ Die Knoblauchzehen fein hacken. Den Speck würfeln. Die Butter in einer Kasserolle erhitzen, den Speck darin anbraten, den gehackten Knoblauch kurz mitbraten, die Sahne angießen. Die Sauce zum Kochen bringen.

☐ Die abgetropften Spaghetti in die Specksauce rühren. Die verquirlten Eier darübergießen, stocken lassen. Die Spaghetti mit Salz und Pfeffer würzen, Petersilie und Käse darüberstreuen.

Pro Portion: 800 kcal

SPAGHETTI MIT FONTINASAUCE

Für 4 Personen
NUDELTEIG
500 g Weizenvollkornmehl
Salz nach Geschmack
4–5 Eier
2 EL Öl
Mehl zum Bestäuben
SAUCE
125 g Sahne
¼ l Geflügelbrühe
2 cl Sherry Fino
1 cl Sherryessig
150 g Fontinakäse
Salz
Pfeffer aus der Mühle
2 Eigelb
AUSSERDEM
Mehl zum Ausrollen
Salz
1 EL Öl
Fett für die Form

☐ Für den Teig das Mehl in eine Schüssel sieben, nach Geschmack mit Salz mischen und in die Mitte eine Mulde drücken. Erst 4 Eier und das Öl hineingeben, mit einer Gabel Eier und Mehl verquirlen, dann mit den Händen oder dem Knethaken des Elektroquirls verkneten. Falls der Teig zu fest ist, noch ein Ei hinzufügen. Den Teig so lange kneten, bis er glatt und glänzend ist. Zugedeckt mindestens 2 Stunden ruhen lassen.

☐ Den Teig auf einem bemehlten Brett mit einem Nudelholz oder mit Hilfe einer Nudelmaschine dünn ausrollen. Bei Verwendung einer Nudelmaschine muß die Walze schrittweise enger gestellt werden. Man kann die Teigplatten dann entweder mit einem scharfen Messer und mit Hilfe eines großen Lineals in schmale Streifen schneiden oder mit einer Nudelmaschine zu Spaghetti formen.

☐ Die Nudeln mit etwas Mehl bestäuben, locker vermischen und etwas antrocknen lassen.

☐ Für die Sauce Sahne, Brühe, Sherry und Essig in einer Sauteuse oder einem hochwandigen Topf bei starker Hitze um ein Drittel einkochen lassen. Den Käse in kleine Würfel schneiden und unter Rühren in die eingekochte Sahnesauce geben. Einmal aufkochen lassen, dann vom Herd nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Eigelb legieren.

☐ Reichlich Wasser mit Salz und Öl in einem großen Kopftopf zum Kochen bringen und die Spaghetti darin in 3–4 Minuten al dente kochen.

☐ Den Grill vorheizen.

☐ Die Spaghetti auf einen Durchschlag schütten und gut abgetropft in eine feuerfeste, gefettete Auflaufform füllen. Mit der Käsesauce begießen und unter dem Grill kurz gratinieren.

Pro Portion: 820 kcal

1. Das Mehl in eine Schüssel sieben, mit Salz mischen, in die Mitte eine Mulde drücken und die Eier hineingeben.

2. Den Teig auf einem bemehlten Brett mit dem Nudelholz oder mit der Nudelmaschine dünn ausrollen.

tip

Fontina ist ein halbfester Schnittkäse mit 45% Fett in der Trockenmasse. Er kommt aus dem Aostatal und eignet sich wegen seiner leichten Schmelzbarkeit besonders gut für Käsesaucen, Fondues oder zum Überbacken.

CHINESISCHE EIERNUDELN MIT INGWER

Für 4 Personen
400 g frische oder 300 g getrocknete chinesische Eiernudeln
2 Stücke frische Ingwerwurzel (je 5 cm)
16 Frühlingszwiebeln
4 EL Erdnuß- oder Maisöl
1 TL Salz
4 EL Austernsauce (Fertigprodukt)

☐ In einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und die Nudeln in 1–1½ Minuten (frische) oder 4 Minuten (getrocknete) darin al dente kochen. Auf einem Sieb abtropfen lassen und auf einer Platte warm stellen.

☐ Ingwerwurzel schälen und in ganz feine Streifen schneiden. Die geputzten Frühlingszwiebeln mit dem Grün der Länge nach ebenfalls in ganz feine Streifen schneiden.

☐ Einen Wok oder eine hochwandige Bratpfanne stark erhitzen. Das Öl hineingeben, die Ingwerstreifen hinzufügen und einige Sekunden unter Umrühren braten. Dann die Frühlingszwiebeln dazugeben und pfannenrühren, bis sie gut durchgewärmt sind. Mit Salz abschmecken und vom Herd nehmen.

☐ Die gekochten Eiernudeln in den Wok zu den angedünsteten Frühlingszwiebeln geben und mit 2 Eßstäbchen oder einer Gabel gut wenden. Die Austernsauce hinzufügen und die Nudeln erneut wenden.

☐ Auf eine vorgewärmte Platte geben und servieren.

Pro Portion: 410 kcal

Die Frühlingszwiebeln putzen und mit dem Grün der Länge nach in ganz feine Streifen schneiden.

tip

Die leicht bittere Zichorie wird milder im Geschmack, wenn der Strunk mit einem spitzen Messer herausgeschnitten wird und die Blätter kurz in kochendem Salzwasser blanchiert werden.

TAGLIERINI MIT BASILIKUM UND ZICHORIE

(Foto oben)

Für 6 Personen
40 Blätter Basilikum
(ca. 2 Bund)
1 EL Öl
1 Msp. Salz
1 EL Wasser
3 Eier
400 g Weizenmehl
SAUCE
40 g Walnüsse
4 EL Butter
280 g rote Zichorie, geschnitten
4 cl trockener Weißwein
250 g Sahne
Salz
Pfeffer aus der Mühle
Basilikum zum Garnieren

☐ Die Basilikumblätter grob hacken und zusammen mit dem Öl im Mixer fein pürieren.

☐ Das Salz im Wasser auflösen und mit der Basilikumpaste mischen. Die Eier verquirlen, dann das Mehl und die Basilikumpaste unterrühren. Rasch zu einem festen, glatten Teig verkneten und mindestens 15 Minuten ruhen lassen.

☐ Für die Sauce die Walnüsse grob hacken und anschließend im Mörser fein zerstoßen. Die Nüsse in 2 Eßlöffeln Butter rösten und die Zichoriestreifen zufügen. Mit dem Weißwein ablöschen und das Ganze einkochen lassen. Die Sahne dazugießen und die Sauce wieder etwas einkochen lassen. Salzen und pfeffern.

☐ Den Teig dünn ausrollen und in Taglierini schneiden. Diese in kochendem Salzwasser al dente kochen.

☐ Das Wasser abschütten, die Nudeln in der restlichen heißen Butter schwenken und mit Salz und Pfeffer würzen.

☐ Die Basilikumtaglierini mit der Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Basilikum garnieren.

Pro Portion: 480 kcal

TAGLIATELLE MIT QUARK UND SARDELLEN

Für 4 Personen
400 g Tagliatelle
Salz
4 Sardellenfilets
150 g Sahnequark
Pfeffer aus der Mühle
3 Knoblauchzehen
75 g Butter
1 EL gehackte Pimpernelle
75 g frischgeriebener Parmesankäse

☐ Die Tagliatelle in gesalzenem Wasser al dente kochen, abgießen und abtropfen lassen. Sehr heiß halten.

☐ Die Sardellen fein hacken und unter den Quark rühren. Gut durchschlagen und mit reichlich Pfeffer würzen.

☐ Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch ganz kurz darin anbraten (nicht braun werden lassen!).

☐ Die heißen Tagliatelle in die Quarkmasse geben, unterheben und die Knoblauchbutter darüber verteilen. Kräuter und Parmesankäse vermischen und über die Tagliatelle streuen. Sofort servieren.

☐ Diese Sauce paßt auch zu anderen Nudelsorten wie Spaghetti oder breite Bandnudeln.

Pro Portion: 660 kcal

Rucola, auch Salatrauke genannt, hat einen intensiven, leicht säuerlichen Geschmack. Man bekommt Rucola auf Märkten und in guten Gemüsegeschäften.

NUDELN MIT TOMATEN UND RUCOLA

Für 4 Personen
100 g Hartweizengrieß
200 g Weizenmehl
Salz
400 g reife Fleischtomaten
4 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen, geschält
Pfeffer aus der Mühle
500 g Rucola
(Rauke, ersatzweise
Mangoldblätter) reichlich
frischgeriebener Pecorino

☐ Hartweißengrieß und Mehl vermischen, auf ein Backbrett häufen, eine Mulde hineindrücken, Salz darüberstreuen und etwas lauwarmes Wasser dazugeben. Etwa 15 Minuten kräftig durchkneten, bis ein fester, elastischer Teig entsteht. Fingerdicke, etwa 30 cm lange Rollen formen und in Stückchen schneiden. Die Stückchen einzeln mit dem Handballen länglich ausrollen und der Länge nach einschneiden, so daß sie wie Dattelkerne aussehen. Auf dem Backbrett zugedeckt etwas trocknen lassen.

☐ Die Tomaten mit kochendheißem Wasser übergießen, kurz darin ziehen lassen, kalt abschrecken und die Haut abziehen. Dann das Fruchtfleisch in Stückchen schneiden und dabei die Stielansätze entfernen. Das Öl erhitzen, die Knoblauchzehen darin goldgelb rösten und die Tomaten zufügen. Salzen, pfeffern und bei mittlerer Hitze 15 bis 20 Minuten einkochen lassen. Den Rucola-Salat waschen und 10 Minuten in reichlich kochendem Salzwasser garen. Die Nudeln dazugeben und al dente kochen.

☐ Nudeln und Rucola abgießen und in eine vorgewärmte Servierschüssel füllen. Mit der Tomatensauce vermischen und mit geriebenem Pecorino bestreuen. Nochmals umrühren und sehr heiß servieren.

Pro Portion: 460 kcal

SPAGHETTI MIT RADICCHIO UND SAHNE

Für 4 Personen

NUDELTEIG

- *500 g feines Weizenvollkornmehl, frisch gemahlen*
- *Salz*
- *4–5 Eier*
- *2 EL Öl*
- *Mehl zum Bestreuen*

SAUCE

- *200 g Radicchio*
- *1 Gemüsezwiebel*
- *3 EL Olivenöl*
- *4 cl Cognac*
- *¼ l Rinderbrühe*
- *125 g Sahne*
- *50 g Parmesan*
- *Salz*
- *Pfeffer aus der Mühle*

AUSSERDEM

- *Salz*
- *1 EL Öl*

☐ Für den Teig das Mehl in eine Schüssel sieben, nach Geschmack mit Salz mischen und in die Mitte eine Mulde drücken. Erst 4 Eier und das Öl hineingeben, mit einer Gabel Eier und Mehl verquirlen, dann mit den Händen oder dem Knethaken des Elektroquirls verkneten. Falls der Teig zu fest ist, noch ein Ei hinzufügen. Den Teig so lange kneten, bis er glatt und glänzend ist. Zugedeckt mindestens 2 Stunden ruhen lassen.

☐ Den Teig auf einem bemehlten Brett mit einem Nudelholz oder mit Hilfe einer Nudelmaschine dünn ausrollen. Bei Verwendung einer Nudelmaschine muß die Walze schrittweise enger gestellt werden. Die Teigplatten dann entweder mit einem scharfen Messer und mit Hilfe eines großen Lineals in schmale Streifen schneiden oder mit einer Nudelmaschine zu Spaghetti formen.

☐ Die Nudeln mit etwas Mehl bestäuben, locker vermischen und etwas antrocknen lassen.

☐ Für die Sauce vom Radicchio äußere, eventuell welke Blätter ablösen, den Salatkopf halbieren und den weißen Strunk entfernen. Die Zwiebel schälen, halbieren und beides in feine Streifen schneiden. Von den Radicchiostreifen 50 g beiseite legen.

☐ Das Öl in einer hochwandigen Pfanne erhitzen und die Radicchio- und Zwiebelstreifen unter Rühren mit einem Kochlöffel bei mittlerer Hitze anschwitzen. Das Gemüse darf keinesfalls bräunen.

☐ Sobald das Gemüse al dente ist, mit Cognac ablöschen und mit der Brühe und der Sahne aufgießen. Bei starker Hitze offen um ein Drittel einkochen lassen. Den Parmesan unterrühren und mit Salz und Pfeffer nach Geschmack abschmecken.

☐ Reichlich Wasser mit Salz und Öl in einem großen Kochtopf zum Kochen bringen. Die Spaghetti in wenigen Minuten darin al dente kochen. Auf einen Durchschlag schütten und gut abgetropft in die Pfanne zu der Radicchiosauce geben. Mit zwei Holzgabeln gründlich vermischen.

☐ Auf Teller verteilen und mit den Radicchiostreifen bestreuen.

Pro Portion: 820 kcal

Die Radicchio- und Zwiebelstreifen im heißen Öl in einer hochwandigen Pfanne unter Rühren bei mittlerer Hitze andünsten, aber nicht braun werden lassen.

SPAGHETTI MIT WILDKRÄUTERN

Für 4 Personen
200 g Vollkornspaghetti
Salz
100 g gemischte Wildkräuter (z. B. junger Löwenzahn, Vogelmiere, Sauerampfer, Rucola und Gänseblümchen)
20 g Butter
1 Schalotte, gehackt
1 Knoblauchzehe, gehackt
Pfeffer aus der Mühle
2 EL Parmesan, frisch gerieben
30 g geröstete Sonnenblumenkerne

☐ Die Vollkornnudeln in 2 Liter kochendem Salzwasser nach Anweisung auf der Packung al dente kochen.

☐ In dieser Zeit die Wildkräuter waschen, verlesen, gegebenenfalls harte Stiele und Blätter entfernen. Kräuter grob hacken. Wichtig ist die Verwendung frischer Kräuter, denn sie sind ausschlaggebend für den Wohlgeschmack dieses Gerichts.

☐ Die Butter in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen und die Schalotten- und Knoblauchwürfel darin glasig braten. Die Wildkräuter hinzufügen, alles salzen und pfeffern und kurz durchschwenken.

☐ Die Nudeln auf einen Durchschlag schütten, gut abtropfen lassen und dann sofort in die Pfanne zu den Kräutern geben. Die Spaghetti mit Parmesan bestreuen und alles mit Hilfe von zwei Kochlöffeln locker miteinander vermischen. Die Vollkornnudeln auf vorgewärmte Teller verteilen und mit den gerösteten Sonnenblumenkernen bestreut servieren.

Pro Portion: 250 kcal

1. Die Vollkornspaghetti in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung al dente kochen.

2. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten- und Knoblauchwürfel darin glasig braten.

3. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren anrösten, damit sie noch nussiger schmecken.

4. Die Nudeln in die Pfanne mit den Kräutern geben, alles gut mischen, dann mit den gerösteten Sonnenblumenkernen bestreut servieren.

BREITE BÄRLAUCHNUDELN

Für 4 Personen
30 g Bärlauch
2–3 EL Wasser
3 Eier
300 g Weizenmehl
1 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer aus der Mühle
frischgeriebene Muskatnuß
2 TL Butter
2 TL Öl
6 mittelgroße Bärlauchblätter
1 EL Sonnenblumenkerne

☐ Den Bärlauch kleinschneiden, zusammen mit 2 bis 3 Eßlöffeln Wasser im Mixer pürieren und durch ein Sieb in eine Schüssel passieren.

☐ Eier, Mehl und Olivenöl zufügen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuß würzen. Zu einem festen, glatten Teig verkneten. Etwa 30 Minuten, mit einem feuchten Tuch bedeckt, an einem kühlen Ort ruhen lassen.

☐ Anschließend den Teig dünn ausrollen und mit einem Messer in 3 cm breite Streifen schneiden. Auf einem Tuch trocknen lassen und sofort in Salzwasser mit je 1 Teelöffel Butter und Öl al dente kochen. Vorsichtig rühren, damit die Nudeln nicht zusammenkleben.

☐ Die restlichen Bärlauchblätter in feine Streifchen schneiden, in einem Teelöffel Butter kurz dünsten und unter die gut abgetropften Nudeln mischen.

☐ In vorgewärmten Tellern anrichten und als Garnitur einige, in einem Teelöffel Öl geröstete Sonnenblumenkerne darüberstreuen.

Pro Portion: 470 kcal

tip

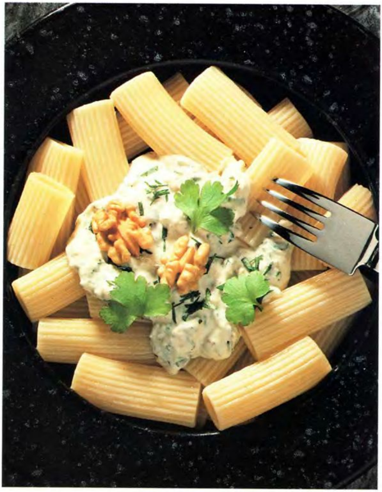
Bärlauch ist ein wildwachsendes Kraut, dessen Duft dem Knoblauch ähnelt. Aus diesem Grund kann Bärlauch auch anstelle von Knoblauch in der Küche verwendet werden.
In Gemüseläden oder auf Märkten findet sich Bärlauch nur selten. Da bleibt nur das Sammeln! Riecht es im lichten Wald verdächtig nach Knoblauch, ist das gesuchte Kraut nicht weit. Lassen Sie sich von Ihrer Nase führen und verbinden Sie das Angenehme mit dem Nützlichen, natürlich weitab von schädlichen Autoabgasen.

RIGATONI MIT PETERSILIEN-NUSS-SAUCE

(Foto rechts oben)

Für 4 Personen
2 EL Butter
1 Zwiebel, gehackt
100 g Walnüsse, gehackt
500 g Rigatoni
Salz
200 g Doppelrahm-Frischkäse
0,2 l Sahne
Pfeffer aus der Mühle
1 TL Thymian, frisch oder getrocknet
1–2 TL Zitronensaft
2 Bund glatte Petersilie, fein gehackt

☐ Die Butter in einem mittelgroßen Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Die gehackten Walnüsse zufügen.
☐ Die Rigatoni in kochendem Salzwasser in 10–12 Minuten al dente kochen. Abgießen und in eine große Schüssel füllen.
☐ In der Zwischenzeit den Doppelrahm-Frischkäse und die Sahne unter die Zwiebel-Nuß-Mischung rühren, aufkochen und bei schwacher Hitze köcheln, bis die Nudeln fertig sind. Mit Salz, Pfeffer, Thymian und Zitronensaft abschmecken.
☐ Die Petersilie in die Sauce rühren und nochmals abschmecken. Die Sauce getrennt reichen oder über die Nudeln gießen. Alles gut mischen und gleich servieren.
Dazu paßt Tomatensalat mit Zwiebeln.
Pro Portion: 860 kcal



PENNE CHINESISCHE ART

(Foto links unten)

Für 2 Personen
200 g Penne
Salz
1 Bund Frühlingszwiebeln
2 EL Öl
1 Knoblauchzehe, gehackt
2 EL Sojasauce
2 EL Reiswein oder trockener Sherry (Fino)
1 Msp. China-Gewürzmischung
1 Msp. Zitronengras oder abgeriebene Zitronenschale
1 Msp. gemahlener Ingwer
2 EL Joghurt (3,5%)
1 EL feingeschnittener Schnittlauch

☐ Die Penne in 2 Liter kochendem Salzwasser in knapp 15 Minuten al dente kochen.
☐ In dieser Zeit die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und mit einem Teil des Grüns in schräge, feine Scheiben schneiden.
☐ Das Öl in einem Wok oder einer hochwandigen Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten. Unter ständigem Rühren so lange braten, bis die Zwiebeln gar, aber noch knackig sind. Mit Sojasauce und Reiswein oder Sherry aufgießen und mit den Gewürzen abschmecken.
☐ Die Penne auf einem Durchschlag gut abtropfen lassen und mit dem Joghurt unter das Gemüse mischen. Unter Rühren noch einmal erhitzen und mit Schnittlauch bestreut servieren.
Pro Portion: 520 kcal

SPAGHETTI MIT PESTO

Für 4 Personen
2 Kartoffeln
50 g sehr zarte grüne Bohnen
Salz
400 g Spaghetti
PESTO
1 Handvoll Pinienkerne
1 Handvoll Basilikumblätter
4 Knoblauchzehen
10 g grobes Meersalz
30 g Parmesan
30 g Pecorino
8 EL Olivenöl

☐ Für den Pesto die Pinienkerne in einer trockenen Pfanne hellgelb rösten. Abkühlen lassen und grob hacken.

☐ Die Basilikumblätter waschen, trockentupfen und mit einer Schere in breite Streifen schneiden. Die Knoblauchzehen abziehen und in feine Würfel hacken.

☐ Pinienkerne und die Knoblauchwürfel in einem Mörser fein zerstoßen. Dann die Basilikumblätter und das Salz hinzufügen und weiter stampfen.

☐ Den Käse in Stückchen zerbröckeln, in den Mörser geben und mit dem Stößel ganz zerstoßen. Nach und nach das Olivenöl hinzufügen, es soll eine cremige Masse entstehen. Den Pesto durchziehen lassen.

☐ Inzwischen die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden, die Bohnen waschen und in Stückchen brechen.

☐ In einem großen Topf 4 Liter Wasser mit Salz zum Kochen bringen und die Kartoffelwürfel und Bohnenstückchen 5 Minuten darin kochen lassen. Dann die Spaghetti hinzufügen und al dente kochen. Auf ein Sieb schütten und abtropfen lassen, dabei etwas Kochwasser auffangen und beiseite stellen.

☐ Den Pesto mit einigen Löffeln Kochwasser zu einer geschmeidigen Sauce rühren. Die Nudeln mit dem Gemüse in eine vorgewärmte Schüssel geben und gründlich mit dem Pesto vermischen.

Pro Portion: 770 kcal

1. Für den Pesto die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett hellgelb anrösten.

2. Pinienkerne, Knoblauch, Salz, Basilikumblätter und Käse in einem Mörser fein zerstoßen.

tip

Zum Einfrieren den Pesto wie im Grundrezept zubereiten, aber nur 2 Knoblauchzehen, 30 g Käse und 4 Eßlöffel Öl verwenden. Die übrigen Zutaten nach dem Auftauen hinzufügen.

RIGATONI MIT NÜSSEN

(Foto oben)

Für 4 Personen
400 g Rigatoni
Salz
5 Knoblauchzehen
5 Schalotten
4 EL Walnußöl
2 EL feingehackte Walnüsse
250 g Sahne
0,1 l Gemüsebrühe
Pfeffer aus der Mühle
1 EL gehackte Petersilie
2 EL frischgeriebener Pecorino
12 Walnußhälften

☐ Die Rigatoni (ersatzweise Makkaroni) in gesalzenem Wasser al dente kochen. Auf ein Sieb gießen, abtropfen lassen und heiß halten.

☐ Knoblauchzehen und Schalotten schälen und fein hacken. Das Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln darin glasig braten. Den Knoblauch und die Walnüsse zugeben und unter Rühren kurz mitbraten. Die Sahne und Gemüsebrühe angießen und 2 Minuten kochen lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

☐ Die Rigatoni auf vorgewärmte Teller verteilen und die Knoblauch-Walnuß-Sauce darübergießen. Mit Petersilie und Pecorino bestreuen. Die Walnußhälften darauf verteilen.

Pro Portion: 770 kcal

PENNE MIT MASCARPONE UND SCHINKEN

Für 4 Personen
400 g Penne
Salz
100 g gekochter Schinken
60 g Butter
120 g Mascarpone (italienischer Frischkäse)
Pfeffer aus der Mühle
50 g Parmesan, frisch gerieben

☐ In einem großen Topf 4 Liter Wasser mit Salz zum Kochen bringen und die Penne darin nach Vorschrift auf der Packung al dente kochen.

☐ Den gekochten Schinken in Streifen schneiden. Die Butter in einer Pfanne zerlassen und die Schinkenstreifen darin schwenken. 2 Eßlöffel von dem Mascarpone hinzufügen und den Käse in wenigen Minuten langsam schmelzen lassen.

☐ Den restlichen Mascarpone in einem Wasserbadeinsatz oder in einer Schüssel auf den Topf mit den kochenden Penne setzen. Mit einem Schneebesen cremig rühren. 2 Eßlöffel Nudelkochwasser hinzufügen. Mit Salz und nicht zu fein gemahlenem Pfeffer abschmecken.

☐ Die Penne auf einen Durchschlag schütten und abtropfen lassen. Die Pasta zusammen mit den Schinkenstreifen, der Mascarponecreme und dem Parmesan gründlich vermischen. Sofort servieren.

Pro Portion: 650 kcal

tip

Anstelle von gekochtem Schinken kann man auch 100 g in Streifen geschnittenen Parmaschinken an die Pasta geben.

VOLLKORNNUDELN MIT GORGONZOLASAUCE

Für 4 Personen
NUDELTEIG
300 g feines Weizenvollkornmehl, frisch gemahlen
Salz
2–3 Eier
1 EL Öl
Mehl zum Ausrollen
SAUCE
2 kleine Schalotten
0,3 l Kalbsbrühe
300 g Sahne
2 cl Sherryessig
4 cl Sherry
150 g Gorgonzola
2 EL geschlagene Sahne
AUSSERDEM
Salz
1 EL Öl

☐ Für den Teig das Mehl in eine Schüssel sieben, nach Geschmack mit Salz mischen und in die Mitte eine Mulde drücken. Erst 4 Eier und das Öl hineingeben, mit einer Gabel Eier und Mehl verquirlen, dann mit den Händen oder dem Knethaken des Elektroquirls verkneten. Falls der Teig zu fest ist, noch ein Ei hinzufügen. Den Teig so lange kneten, bis er glatt und glänzend ist. Zugedeckt mindestens 2 Stunden ruhen lassen.

☐ Den Teig auf einem bemehlten Brett mit einem Nudelholz oder mit Hilfe einer Nudelmaschine dünn ausrollen. Bei Verwendung einer Nudelmaschine muß die Walze schrittweise enger gestellt werden. Die Teigplatten dann entweder mit einem scharfen Messer und mit Hilfe eines großen Lineals in schmale Streifen schneiden oder mit einer Nudelmaschine zu Spaghetti formen.

☐ Die Nudeln mit etwas Mehl bestäuben, locker vermischen und etwas antrocknen lassen.

☐ Für die Sauce die Schalotten schälen und in feine Ringe schneiden. Mit Kalbsfond, Sahne, Sherryessig und Sherry in eine Sauteuse oder einen hochwandigen Topf geben und bei starker Hitze um ein Drittel einkochen lassen.

☐ Den Gorgonzola in kleine Stücke schneiden und mit der reduzierten Sauce fein pürieren. Die Sauce durch ein feines Sieb streichen und noch einmal kurz aufkochen lassen. Zum Schluß die steifgeschlagene Sahne unterziehen.

☐ Reichlich Wasser mit Salz und Öl in einem großen Kochtopf zum Kochen bringen und die Nudeln darin in wenigen Minuten al dente kochen.

☐ Die Nudeln auf einen Durchschlag schütten, dann die Vollkornnudeln gut abtropfen lassen und entweder sofort mit der Sauce vermischen oder die Nudeln auf 4 tiefe Teller verteilen und mit der Sauce umgießen.

Pro Portion: 810 kcal

tip

Teigwaren müssen nach dem Kochen entweder gut abgetropft sofort mit der Sauce vermischt oder kurz unter kaltem Wasser abgeschreckt werden. Dann erwärmt man sie mit etwas Fett in einer großen Pfanne, bevor sie unter die Sauce kommen.

Die Nudelteigplatten mit einem scharfen Messer in schmale Streifen schneiden.

TAGLIATELLE MIT KÄSECREME

(Foto links)

Für 4 Personen

TEIG

300 g Weizenmehl

3 Eier

oder 400 g frische Eierbandnudeln

KÄSECREME

125 g Sahne

75 g Gruyère, frisch gerieben

100 g Mozzarella

75 g Parmesan, frisch gerieben

frischgeriebene Muskatnuß

Pfeffer aus der Mühle

AUSSERDEM

Salz

1 EL Öl

☐ Aus Mehl und Eiern mit den Händen einen glatten Nudelteig kneten und zugedeckt 20 Minuten ruhen lassen.

☐ Den Teig in 2 Teile schneiden. Auf einem bemehlten Brett mit einem bemehlten Nudelholz von der Mitte her gleichmäßig messerrückendick ausrollen und etwas trocknen lassen. Aufrollen und mit einem scharfen Messer in ½ cm breite Tagliatelle schneiden und auseinanderrollen. Auf einem leicht bemehlten Brett beiseite stellen.

☐ Für die Käsecreme die Sahne in einer hochwandigen Kasserolle erwärmen, vom Herd nehmen und den Gruyère, den in Würfel geschnittenen Mozzarella und die Hälfte des Parmesans hinzufügen. Unter ständigem Rühren langsam wieder erwärmen, bis der Käse geschmolzen ist und eine cremige Masse entstanden ist. Mit Muskat und Pfeffer abschmecken.

☐ Salzwasser zum Kochen bringen, das Öl hinzufügen und die Eierbandnudeln darin in wenigen Minuten kochen, abtropfen lassen.

☐ Die Tagliatelle zu der Käsecreme geben und miteinander vermischen und mit gehackter Petersilie bestreuen. Den restlichen Parmesan getrennt dazu reichen.

Pro Portion: 560 kcal

BANDNUDELN MIT MOZZARELLA UND RUCOLA

(Foto rechts)

Für 4 Personen

2 EL Olivenöl

1 Zwiebel, gehackt

1 kleine Dose Tomaten (210 g Abtropfgewicht)

500 g Bandnudeln

Salz

Pfeffer aus der Mühle

2 Bund Rucola (Rauke)

1 Kugel Mozzarella (150 g)

☐ Das Olivenöl in einem mittelgroßen Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Die Tomaten samt Saft zufügen, im Topf grob zerschneiden und 10 Minuten köcheln lassen.

☐ Die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser in 8–10 Minuten al dente kochen.

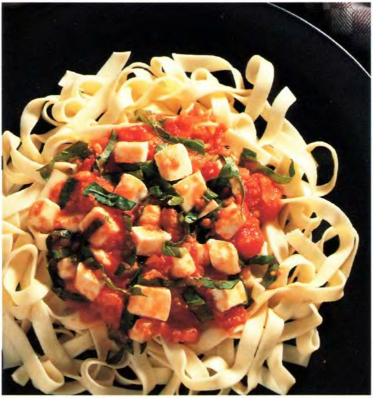
☐ Rucola abbrausen, kleine Blättchen ganz lassen, größere grob zerschneiden. Mozzarella erst in Scheiben, dann in kleine Würfel schneiden.

☐ Die Tomatensauce mit Salz und Pfeffer abschmekken. Rucola und Mozzarellawürfel unterheben.

☐ Die Nudeln abgießen, auf 4 Teller verteilen und die Sauce als Klacks in die Mitte setzen.

Anstelle von Rucola können Sie glatte Petersilie verwenden.

Pro Portion: 600 kcal



FUSILLI MIT MOZZARELLA

Für 4 Personen
400 g Fusilli
Salz
200 g Mozzarella
20 schwarze Oliven, entkernt
100 g Butter
100 g Parmesan, frisch gerieben
3 EL Milch
Pfeffer aus der Mühle

☐ In einem großen Topf 4 Liter Wasser mit Salz zum Kochen bringen und die Fusilli darin nach Vorschrift auf der Packung in 14–16 Minuten al dente kochen.

☐ Inzwischen Mozzarella in Streifen schneiden, die Oliven ebenfalls.

☐ Die Pasta auf einen Durchschlag schütten, abtropfen lassen und mit den Oliven, der Hälfte der Butter und der Hälfte des Parmesans vermischen.

☐ Den Backofen auf 250°C vorheizen.

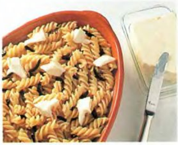
☐ Eine feuerfeste Form ausfetten. Die Hälfte der Pasta in die Form geben, die Mozzarellastreifen darüberschichten, mit der Milch begießen und die restlichen Fusilli darüberschütten. Mit Butterflöckchen besetzen und mit dem restlichen Parmesan bestreuen. Im Backofen 6 Minuten überbacken.

☐ Mit Pfeffer und gehackter Petersilie oder Basilikumstreifen bestreuen oder die Pfeffermühle auf den Tisch stellen.

Pro Portion: 800 kcal

1. Die Mozzarella zuerst in Scheiben und dann in Streifen schneiden. Die Oliven ebenfalls in Streifen schneiden.

2. Die mit Oliven und Parmesan gemischten Nudeln mit den Mozzarellastreifen in eine Auflaufform schichten.



3. Die letzte Schicht soll aus Nudeln bestehen. Diese mit Butterflöckchen besetzen und mit Parmesan bestreuen. Den Auflauf etwa fünf Minuten im Ofen überbacken.

Pasta mit Gemüse und Pilzen

Al dente gekochte Nudeln, knackig frisches Gemüse und Pilze ergänzen sich ideal.
Gaumen und Gesundheit profitieren gleichermaßen von dieser vitaminreichen und nahrhaften Zusammenstellung.
Zarte Blattgemüse wie Spinat und Mangold, junge Erbsen, Artischocken, Spargel, Broccoli und die farbenfrohen Fruchtgemüse finden ebenso Verwendung wie Champignons, Morcheln, Austernpilze oder die edle Trüffel, die besonders als weiße Variante von Feinschmeckern hochgeschätzt wird.
Aber was wären Nudeln ohne Tomaten? Sie sind der klassische Begleiter von Spaghetti oder Tagliatelle, Penne oder Bucatini. Und das nicht nur wegen des typischen Aromas, sondern auch ihrer Farbe wegen.

TAGLIATELLE MIT MORCHELN

(Foto links)

Für 4 Personen
TEIG
300 g Weizenmehl
3 Eier
oder 400 g frische Eierbandnudeln
AUSSERDEM
250 g frische oder 25 g getrocknete Morcheln
30 g Butter
250 g Sahne
1 EL Marsala
Salz
Pfeffer aus der Mühle
Saft von ½ Zitrone
1 EL Öl

☐ Aus Mehl und Eiern mit den Händen einen glatten Nudelteig kneten und zugedeckt 20 Minuten ruhen lassen.

☐ Frische Morcheln 5 Minuten in kaltes Wasser legen. Getrocknete Morcheln mit lauwarmem Wasser bedeckt 30 Minuten einweichen lassen. Die Morcheln einzeln gründlich unter fließendem Wasser waschen, denn in jeder Vertiefung kann Sand versteckt sein. Große Morcheln halbieren oder vierteln. Auf einem Küchentuch gut abtropfen lassen.

☐ Den Teig in 2 Teile schneiden. Auf einem leicht bemehlten Brett mit einem ebenfalls bemehlten Nudelholz von der Mitte her gleichmäßig messerrückendick ausrollen und etwas trocknen lassen. Aufrollen und mit einem scharfen Messer in ½ cm breite Tagliatelle schneiden, wieder auseinanderrollen und auf einem leicht bemehlten Brett bis zum Verbrauch trocknen lassen.

☐ Die Butter in einer hochwandigen Pfanne erhitzen und die Morcheln hineingeben. 10 Minuten schmoren lassen. Nach und nach die Sahne und den Marsala hinzufügen – die Sahne soll dicklich sein. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

☐ In der Zwischenzeit reichlich Wasser in einem hochwandigen Topf zum Kochen bringen. Salz und Öl hinzufügen und die Tagliatelle portionsweise in das Kochwasser geben. In wenigen Minuten al dente kochen, auf einen Durchschlag schütten und abtropfen lassen. Die Pasta zu den Morcheln in die Pfanne geben, gut vermischen und auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Pro Portion: 630 kcal

1. Aus Mehl und Eiern mit den Händen einen glatten Nudelteig kneten.

2. Die Morcheln waschen, abtropfen lassen, große Morcheln halbieren.

3. Den ausgerollten und leicht angetrockneten Teig in Tagliatelle schneiden.

4. Die Morcheln in der Butter schmoren und Sahne und Marsala dazugeben.

5. Die Tagliatelle portionsweise in kochendes Wasser geben und al dente kochen.

6. Die Pasta zu den Morcheln in die Pfanne geben, alles mischen und servieren.

SPAGHETTI MIT ZUCCHINI

Für 4 Personen
6 kleine Zucchini
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer aus der Mühle
1 Bund Petersilie
500 g Spaghetti
frischgeriebener Parmesan

☐ Die Zucchini waschen, Blüten- und Stielansätze entfernen und die Früchte in kleine Würfel schneiden.

☐ Die Knoblauchzehe schälen und klein hacken.

☐ Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch kurz andünsten, die Zucchini hinzufügen und von allen Seiten goldbraun anbraten. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen und warm stellen.

☐ Die Petersilie waschen, harte Stiele entfernen und grob hacken.

☐ Die Spaghetti in Salzwasser al dente kochen, abgießen und in eine vorgewärmte Schüssel geben.

☐ Die gebratenen Zucchini unter die Spaghetti mischen und mit Petersilie und Parmesan bestreuen. Sofort servieren.

Pro Portion: 580 kcal

Vom Broccoli die Blätter entfernen, den Blütenkopf in Röschen teilen, die Stiele in kleine Stücke schneiden und alles bißfest kochen.

NUDELOMELETT MIT BROCCOLI

(Foto oben)

Für 2 Personen
250 g Broccoli
Salz
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Öl
100 g gekochte Hörnchen- oder Schmetterlingsnudeln
100 g abgetropfter Thunfisch ohne Öl (aus der Dose)
3 Eier
1 EL Wasser
Salz
Pfeffer aus der Mühle
1 EL gehackte Kräuter (z. B. Petersilie, Basilikum, Kerbel, Estragon)

☐ Den Broccoli putzen und in kleine Röschen teilen, die Stiele in kleine Stücke schneiden. Das Gemüse in kochendem Salzwasser in einigen Minuten al dente kochen, dann auf einem Durchschlag abtropfen lassen.

☐ In der Zwischenzeit Zwiebel und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden.

☐ Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin anschwitzen. Nudeln, Broccoli und den in Stücke zerpflückten Thunfisch hinzufügen und mitbraten.

☐ Eier, Wasser, Salz, Pfeffer und Kräuter gründlich mit einer Gabel verquirlen und gleichmäßig über der Nudelpfanne verteilen. Das Omelett zugedeckt bei mittlerer Hitze stocken lassen und mit einem gemischten Salat servieren.

Pro Portion: 435 kcal

ROTE NUDELN HAUSGEMACHT

Für 4 Personen
1 Ei
3 Eigelb
½ TL Distelöl
Salz
1 EL Tomatenmark
4–6 frische Blättchen Basilikum
220 g Weizenmehl

☐ Das Ei mit Eigelb, Öl, 1 Prise Salz und Tomatenmark in einer Schüssel mit einem Schneebesen gut verschlagen. Das Basilikum waschen, trockenschwenken, in feine Streifchen schneiden und zufügen.

☐ Nach und nach das Mehl dazusieben und alles mit den Händen so lange kneten, bis der Nudelteig schön glatt ist.

☐ Zur Kugel formen, in Klarsichtfolie einpacken und mindestens 30 Minuten kühl stellen.

☐ Den Teig durch die Nudelmaschine treiben oder auf einer bemehlten Fläche dünn ausrollen. 10 Minuten antrocknen lassen und in breite Bahnen schneiden. Aufrollen und in die gewünschte Form schneiden.

☐ In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen, die Nudeln hineingeben und 7–8 Minuten al dente garen. Abtropfen lassen.

☐ Die selbstgemachten Tomatennudeln können Sie mit einer Sauce servieren oder zu Aufläufen und Gratins verarbeiten. Oder einfach pur in Butter geschwenkt als Beilage reichen.

Pro Portion: 270 kcal

NUDELN MIT GRÜNEM SPARGEL

(Foto unten)

Für 4 Personen
Salz
15 g Butter
1 Stück Würfelzucker
500 g grüner Spargel
200 g Sahne
Pfeffer aus der Mühle
250 g frische Eiernudeln
250 g frischer Lachs, entgrätet
1 kleiner Bund Kerbel

☐ In 1 Liter kochendes Salzwasser 10 g Butter und den Würfelzucker geben. Den Spargel zusammenbinden und mit den Spitzen nach oben in 20–30 Minuten kochen.

☐ Die Spargelspitzen (ca. 8 cm) abschneiden und im Spargelwasser warm halten. 4 Spargelstangen klein schneiden und mit 2 Eßlöffel Spargelsud im Mixer pürieren. Die Mischung mit der Sahne in eine weite Pfanne geben und einkochen, bis eine leicht sämige Sauce entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

☐ Die Nudeln in kochendem Wasser al dente kochen.

☐ Das Lachsfleisch in kleine Stücke schneiden. Einen Siebaufsatz mit der restlichen Butter bestreichen. Die Fischstückchen darauflegen, einen passenden Topf 3 cm hoch mit Wasser füllen und den Einsatz daraufstellen. Den Lachs in 1–2 Minuten über dem Dampf garen.

☐ Nudeln mit Lachs und der Sauce mischen. Mit den Spargelspitzen garnieren. Kerbel waschen, mit der Schere kleinschneiden und über das Gericht streuen.

Pro Portion: 560 kcal

TORTELLINI MIT SELLERIE-TOMATEN-SAUCE

(Foto oben)

Für 4 Personen
2 EL Olivenöl
1 Zwiebel, gehackt
4 Stangen Staudensellerie
2 Möhren
500 g passierte Tomaten (Fertigprodukt)
2 Knoblauchzehen
Salz
Pfeffer aus der Mühle
1 Lorbeerblatt
je 1 TL Oregano und Thymian, frisch oder getrocknet
500 g Tortellini
1 Bund Basilikum

☐ Das Olivenöl in einer Kasserolle erhitzen. Die Zwiebelwürfel zufügen und glasig dünsten.

☐ Den Staudensellerie abbrausen, falls nötig, abfädeln und in dünne Scheiben schneiden. In die Kasserolle geben. Die Möhren schälen und über dem Topf grob raspeln. Alles 5 Minuten dünsten.

☐ Die Tomaten zufügen. Den Knoblauch schälen und dazudrücken. Die Sauce salzen, pfeffern, Lorbeerblatt, Oregano und Thymian zufügen und 10 Minuten köcheln.

☐ In der Zwischenzeit die Tortellini 10–15 Minuten, nach Packungsanleitung, kochen.

☐ Die Sauce nochmals abschmecken, das Lorbeerblatt herausfischen und wegwerfen. Das Basilikum abbrausen, von den Stengeln zupfen und kurz vor dem Servieren in die Sauce streuen. Sauce und Pasta getrennt reichen. Dazu Parmesan servieren.

Pro Portion: 540 kcal

tip

Wenn von der Sauce etwas übrigbleibt, können Sie mit Zusatz von Essig und Öl eine Salatsauce daraus machen. Sie können auch mit den Zwiebeln 250 g Schweinehack braten, dann wird die Sauce noch herzhafter und üppiger.

PENNE MIT SPARGEL UND TRÜFFEL

(Foto links)

Für 4 Personen
32 glatte oder gerippte Penne (schräg geschnittene Röhrennudeln)
Salz
750 g grüner Spargel
60 g Trüffel aus Norcia
20 g Butter
Pfeffer aus der Mühle

☐ Die Penne in sprudelnd kochendem Salzwasser al dente kochen. Vom Spargel die Spitzen in Größe der Penne abschneiden. (Den restlichen Spargel anderweitig, z. B. für eine Suppe, verwenden.)

☐ Die Spargelspitzen in Salzwasser blanchieren.

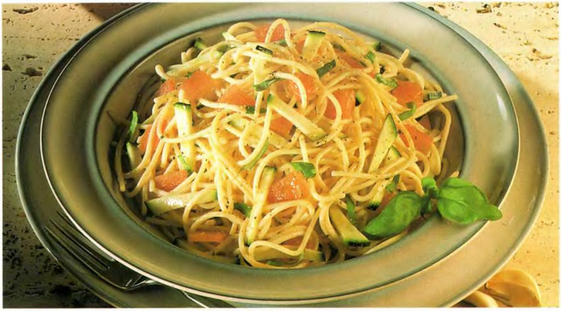
☐ Die Trüffel am besten mit einer Zahnbürste abbürsten, dünn schälen (falls die Haut sehr hart ist) und in 3 mm dicke Scheiben schneiden. Die Butter in einer großen Pfanne schmelzen und die Trüffelscheiben einlegen. Bei milder Hitze andünsten, leicht salzen und pfeffern. Die Spargelspitzen und die abgetropften Penne dazugeben und vorsichtig mischen.

☐ Dieses einfache, jedoch köstliche Gericht in vorgewärmten Tellern anrichten und nach Belieben frischgeriebenen Parmesan dazu servieren.

Pro Portion: 280 kcal

tip

Trüffeln aus Norcia haben einen typischen Nußgeschmack und sind etwa apfelgroß. Sie können die verschiedensten Trüffeln in gut sortierten Feinkostläden kaufen. Dort werden Sie auch gerne beraten, wenn Sie Fragen zu Trüffeln haben.



SCHARFE SPAGHETTI

(Foto oben)

Für 4 Personen
4 kleine Zucchini
4 vollreife Fleischtomaten
1 gehackte Knoblauchzehe
1 EL gehackte Zwiebeln
1 Stückchen getrocknete Pfefferschote
2 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer aus der Mühle
200 g Spaghetti
6–8 feingeschnittene Basilikumblätter

☐ Von den Zucchini die Enden abschneiden, das Gemüse waschen und erst in längliche Scheiben, dann quer in schmale Streifen schneiden. Die Tomaten häuten und ohne Stengelansätze und Kerne würfeln.

☐ In einer beschichteten, hochwandigen Pfanne die Knoblauch- und Zwiebelwürfel sowie die zerbröselte Pfefferschote in dem Olivenöl bei mittlerer Hitze glasig braten. Die Zucchini dazugeben, würzen und gut anrösten.

☐ Inzwischen die Spaghetti in kochendem Salzwasser in etwa 8–10 Minuten al dente kochen.

☐ Die Tomatenwürfel zu den Zucchini geben und kurz mit anschmoren. Zum Schluß die abgetropften Nudeln in die Pfanne geben und gründlich mit dem Gemüse vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Basilikum bestreut servieren.

Pro Portion: 290 kcal

SPAGHETTI MIT MÖHREN-KNOBLAUCH-SAUCE

(Foto unten)

Für 4 Personen
400 g Möhren
2 EL Olivenöl
4 Knoblauchzehen
250 g Sahne
Salz
Pfeffer aus der Mühle
Muskat, frisch gerieben
Zitronensaft
250 g Spaghetti
50 g frischgeriebener Parmesan

☐ Die Möhren schälen, waschen und fein raspeln.

☐ Das Olivenöl erhitzen. Den Knoblauch hineinpressen. Die Möhren zufügen und 5 Minuten dünsten. Mit Sahne aufgießen und weitere 10 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken.

☐ Die Spaghetti al dente kochen und abgießen.

☐ Den Parmesankäse in die Möhren-Knoblauch-Sauce rühren. Die Spaghetti mit der Sauce mischen.

Pro Portion: 570 kcal

GRÜNE NUDELN HAUSGEMACHT

Für 6 Personen
400 g Weizenmehl
4 Eier
½ TL Salz
2 TL Öl
4 EL rohpürierter Spinat

☐ Mehl auf eine Arbeitsfläche sieben. In der Mitte eine Vertiefung eindrücken. Aufgeschlagene Eier, Salz, Öl und gut ausgepreßten Spinat hineingeben. Mehl von außen nach innen mit den Zutaten vermischen und zu einem Teig zusammenfügen.

☐ Den Teig mindestens 10 Minuten kräftig kneten, bis er elastisch, glatt und leicht glänzend ist. Falls er zäh bleibt, einige Tropfen Wasser zufügen.

☐ Die Teigkugel in ein feuchtes Küchentuch wickeln und etwa 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

☐ Dann auf einer bemehlten Platte dünn ausrollen, 10 Minuten trocknen lassen, aufrollen und in schmale oder breitere Streifen schneiden. In reichlich Salzwasser al dente kochen, abgießen und gut abtropfen lassen.

Pro Portion: 320 kcal

tip

Am besten ist es, wenn Sie den Spinat roh verwenden. Die Nudeln bekommen so einen intensiveren Farbton. Andernfalls die tropfnassen Spinatblätter kurz zusammenfallen lassen, fein pürieren und unter den Teig arbeiten. Grüne Nudeln eignen sich als Beilage oder werden mit einem Sugo serviert.

ORECCHIETTE MIT BLUMENKOHL

(Foto oben)

Für 4–6 Personen
ca. 1 kg Blumenkohl
oder 500 g Broccoli
Salz
6–7 Knoblauchzehen
500 g Orecchiette
(Öhrchennudeln)
⅛ l Olivenöl
1 kleine rote Pfefferschote
1 Döschen Sardellenfilets,
ca. 25 g
4 Knoblauchzehen
Pfeffer aus der Mühle
½ Bund glatte Petersilie
frischgeriebener Parmesan

☐ Den Blumenkohl ½ Stunde in kaltes Salzwasser legen. Dann in kleine Röschen teilen, die Strünke wegschneiden. Oder Broccoli in kleine Röschen zerteilen. Strunk schälen und in Scheiben schneiden.

☐ Salzwasser mit 3 geschälten Knoblauchzehen in einem großen Topf aufkochen. Blumenkohl oder Broccoli darin ca. 3 Minuten garen, dann gut abtropfen lassen.

☐ Kochwasser mit frischem Wasser aufgießen, aufkochen. Orecchiette darin in 10–12 Minuten al dente garen.

☐ Das Öl in einem Topf erhitzen. Die feingeschnittene und entkernte Pfefferschote, gut abgetropfte Sardellenfilets, die restlichen Knoblauchzehen zufügen und nur kurz erwärmen. Dann den Topf von der heißen Herdplatte nehmen. Sardellenfilets und Knoblauchzehen mit einer Gabel zerdrücken.

☐ Orecchiette und Blumenkohl oder Broccoli mit der Sardellensauce vermischen. Bei mittlerer Hitze erhitzen und abschmecken. Mit gehackter Petersilie und Parmesan servieren.

Pro Portion: 560 kcal

TAGLIATELLE MIT TOMATEN-TOFU-SAUCE

Für 2 Personen
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Möhre
2 EL Olivenöl
1 kleine Dose geschälte
Tomaten
0,1 l Rotwein
0,1 l Gemüsebrühe
300 g Tofu
2 EL gehacktes Basilikum
250 g grüne Tagliatelle
Salz
Pfeffer aus der Mühle
Tomatenmark

☐ Zwiebel und Knoblauch abziehen, Möhre schälen und alles fein würfeln.

☐ Öl in einer Pfanne erhitzen und das vorbereitete Gemüse darin andünsten.

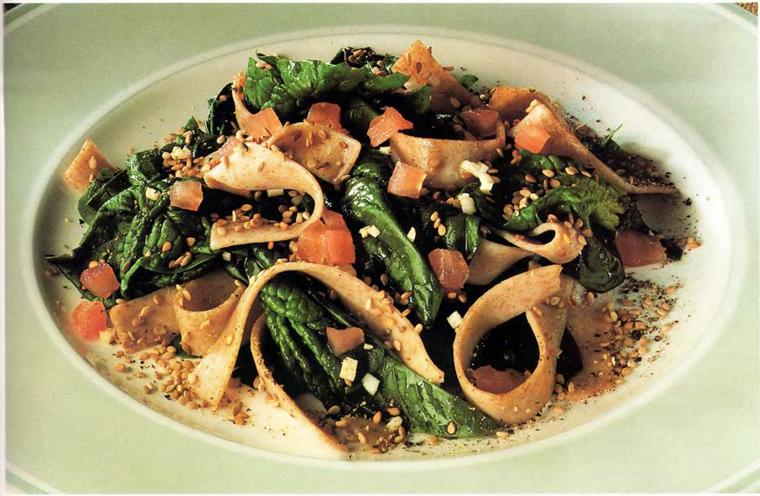
☐ Die abgetropften Tomaten zufügen. Gemüse mit Rotwein und Gemüsebrühe ablöschen. Zugedeckt bei geringer Hitze ca. 30 Minuten köcheln lassen. Ab und zu umrühren.

☐ Kurz vor Ende der Garzeit den zerbröselten Tofu und das Basilikum zugeben.

☐ Inzwischen die Nudeln in Salzwasser bißfest kochen, abgießen und warm halten.

☐ Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Tomatenmark abschmecken und zu den Tagliatelle servieren.

Pro Portion: 580 kcal



VOLLKORNNUDELN MIT BLATTSPINAT

(Foto oben)

Für 2 Personen
300 g frischer, junger Spinat
Salz
100 g Vollkornbandnudeln
1 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe, gehackt
Pfeffer aus der Mühle
20 g Sesamkörner

☐ Den Spinat gründlich putzen, waschen und auf einem Sieb gut abtropfen lassen. In wenig kochendem Salzwasser kurz blanchieren, dann auf ein Sieb zum Abtropfen geben.

☐ 1 Liter Salzwasser in einem Kochtopf zum Kochen bringen und die Vollkornnudeln darin nach Packungsanweisung al dente kochen. Auf einen Durchschlag schütten und gut abtropfen lassen.

☐ In der Zwischenzeit das Olivenöl in einer beschichteten, hochwandigen Pfanne erhitzen und die Knoblauchzehe darin glasig braten. Den Spinat dazugeben, pfeffern und kurz anbraten.

☐ In einer zweiten Pfanne die Sesamkörner ohne Fett goldbraun rösten.

☐ Die Vollkornnudeln zum Spinat geben und beides in der Pfanne locker vermischen. Auf zwei Teller verteilen und mit den gerösteten Sesamkörnern bestreuen.

Pro Portion: 290 kcal

tip

Wenn es schnell gehen soll, ½ Packung (150 g) tiefgekühlten Blattspinat verwenden.

MAKKARONI MIT GEMÜSE

Für 4 Personen
250 g Makkaroni
Salz
2 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
1 Stange Porree
50 g Knollensellerie
2 Möhren
2 Fleischtomaten (300 g)
60 g Butter
½ TL getrockneter Oregano
Pfeffer aus der Mühle
80 g frischgeriebener
Pecorinokäse

☐ Makkaroni in reichlich Salzwasser al dente kochen und abgießen.

☐ Die Zwiebeln und 3 Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Den Porree putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Sellerie und Möhren schälen und grob raspeln. Tomaten mit kochendem Wasser übergießen, schälen, entkernen und in Stücke schneiden.

☐ 40 g Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten, die übrigen Gemüse zugeben und 10–15 Minuten dünsten. Mit Oregano, Pfeffer und Salz würzen.

☐ Die restliche Butter erhitzen, die vierte Knoblauchzehe schälen und fein hacken, kurz in der Butter schwenken. Die abgetropften Makkaroni zugeben. Durchmischen und erhitzen.

☐ Makkaroni auf einer vorgewärmten Platte anrichten und die Gemüse darauf verteilen. Mit Pecorino bestreuen.

Pro Portion: 470 kcal

FARFALLE MIT PAPRIKARAGOUT

Für 4 Personen
je 1 große rote, gelbe und grüne Paprikaschote
3 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe
2 Sardellen, gewässert
2 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer aus der Mühle
½ TL abgezupfte Thymianblätter
4 EL Weißwein
4 EL Sahne
400 g Farfalle (Schmetterlingsnudeln)
1–2 EL gehackte Petersilie

☐ Die Paprikaschoten waschen, halbieren und Stengelansätze sowie Samen entfernen. Die Schoten in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen und mit einem Teil des Grüns feinschneiden. Die geschälte Knoblauchzehe und die Sardellen fein hacken.

☐ Das Öl in einer beschichteten, hochwandigen Pfanne erhitzen und die Frühlingszwiebel sowie Knoblauch und Sardellen darin bei mittlerer Hitze anbraten. Dann die Paprikawürfel dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen und mit Wein und Sahne aufgießen. Zugedeckt etwa 10–15 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.

☐ In dieser Zeit 4 Liter Salzwasser in einem Kochtopf zum Kochen bringen und die Farfalle in ca. 12 Minuten al dente kochen.

☐ Das Paprikaragout ohne Abdeckung bei starker Hitze durchkochen lassen, es soll eine sämige Konsistenz haben. Die Farfalle auf einen Durchschlag schütten und gut abgetropft sofort in die Pfanne zum Gemüse geben. Gründlich miteinander vermischen und mit Petersilie bestreut servieren.

Pro Portion: 530 kcal

SPAGHETTI AL POMODORO

(Foto unten)

Für 4 Personen
400 g Spaghetti
Salz
5 große, reife Fleischtomaten (1–1½ kg)
2 Schalotten
1 kleines Stückchen frische, scharfe Pfefferschote
Pfeffer aus der Mühle
6 EL kaltgepreßtes Olivenöl
12 frische, große Basilikumblätter
200 g Mozzarella

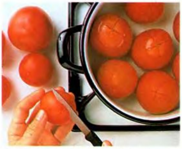
☐ Die Spaghetti in Salzwasser nach Vorschrift auf der Packung in 8–11 Minuten al dente kochen.

☐ Inzwischen die Tomaten blanchieren, häuten, entkernen und in Würfel schneiden. Die geschälten Schalotten in Würfel schneiden, die entkernte Pfefferschote in feine Streifen. Alles miteinander vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und das Olivenöl hinzugeben sowie das in Streifen geschnittene Basilikum.

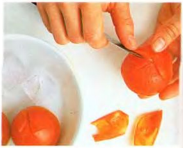
☐ Mozzarella in 2 cm große Würfel schneiden.

☐ Die Spaghetti auf einen Durchschlag schütten und gut abtropfen lassen. In einen Kochtopf geben. Mit den marinierten Tomaten und den Mozzarellawürfeln vermischen. Bei leichter Hitze unter Wenden mit 2 Holzgabeln 2–3 Minuten erhitzen, bis der Mozzarella zu schmelzen beginnt.

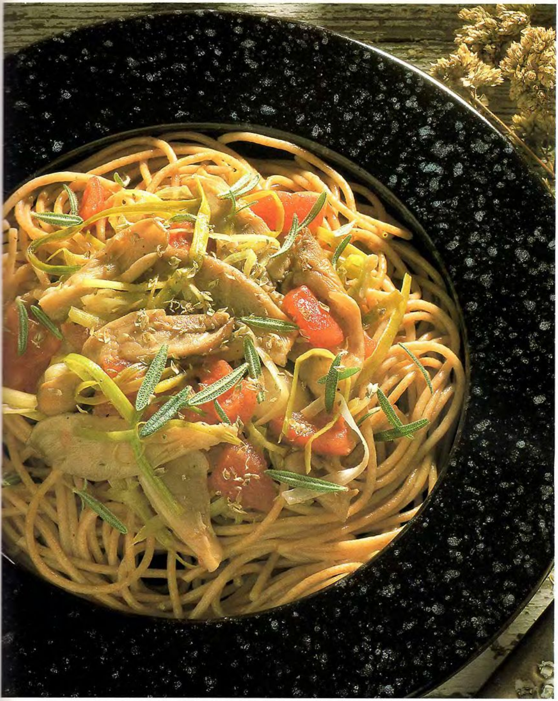
Pro Portion: 730 kcal



1. Tomaten kreuzweise einritzen, kurz in kochendem Wasser ziehen lassen.



2. Tomaten abschrecken und die Haut abziehen.



SPAGHETTI MIT AUSTERNPILZ-RAGOUT

(Foto links)

Für 4 Personen
250 g Spaghetti
400 g Austernpilze
250 g Porree
1 Knoblauchzehe
250 g Tomaten
4 EL Olivenöl
1 TL Oregano
einige Rosmarinnadeln
Pfeffer aus der Mühle
Salz
20 g Butter
50 g frischgeriebener Pecorino

☐ Spaghetti in reichlich Salzwasser bißfest kochen, abgießen und auf einem Sieb abtropfen lassen.

☐ Die Austernpilze putzen, kurz unter fließendem Wasser waschen oder mit Küchenpapier sorgfältig abwischen und in Scheiben schneiden. Den Porree waschen und in feine Streifen schneiden. Die Knoblauchzehe schälen. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, abziehen, entkernen und Stengelansätze entfernen. Die Tomaten in Stücke schneiden.

☐ Das Olivenöl erhitzen, Pilze und Porree darin anbraten. Nach 5 Minuten Bratzeit den Knoblauch und die Tomaten zugeben. Mit Oregano, Rosmarin, Pfeffer und Salz würzen. 5 Minuten dünsten.

☐ Die Butter in einem Topf erhitzen, die abgetropften Spaghetti darin schwenken und in einer vorgewärmten Schüssel anrichten. Das Pilzragout daraufgeben und mit Pecorino bestreuen.

Pro Portion: 520 kcal

ORECCHIETTE MIT MANGOLD

Für 6 Personen
500 g Stielmangold
Salz
500 g Orecchiette (Öhrchennudeln)
50 g Semmelbrösel
⅛ l Olivenöl
6 Knoblauchzehen
1 rote Chilischote
6 Sardellenfilets

☐ Stielmangold verlesen, gründlich waschen und samt Stielen in Stücke schneiden. Reichlich Salzwasser aufkochen, Orecchiette und Mangold darin al dente garen.

☐ Semmelbrösel in 3 Eßlöffeln Öl goldbraun rösten. Restliches Öl erhitzen. Fein geschnittenen Knoblauch, Chilischote und gut gespülte Sardellenfilets anrösten.

☐ Die gut abgetropften Nudeln und den Mangold zugeben und kurz durchziehen lassen. Geröstete Semmelbrösel darüberstreuen.

Pro Portion: 560 kcal

Stielmangold erkennt man an seinen breiten, weißen, fleischigen Blattstielen.

FARFALLE MIT BOHNENSAUCE

(Foto rechts)

Für 4 Personen
1 EL Olivenöl
1 Zwiebel, gehackt
3 Knoblauchzehen
1 kleine Dose rote Bohnen (225 g Abtropfgewicht)
4 EL Mascarpone (italienischer Frischkäse)
400 g Farfalle (Schleifchennudeln)
Salz
Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Cayennepfeffer
1 TL abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone
Saft von ½ Zitrone
1 Kästchen Kresse

☐ Das Olivenöl in einer Kasserolle erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Den Knoblauch schälen und dazudrücken.

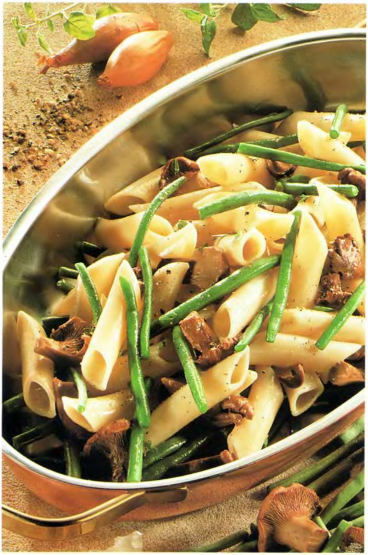
☐ Die Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen. Anschließend mit Mascarpone im Mixer pürieren. Das Püree in die Kasserolle geben und 10 Minuten köcheln.

☐ In der Zwischenzeit die Schleifchennudeln in reichlich Salzwasser in 10–12 Minuten al dente kochen und abgießen.

☐ Die Bohnensauce mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Zitronenschale und -saft kräftig abschmecken.

☐ Die Kresse abbrausen und die Blättchen kurz vor dem Servieren über der Sauce mit einer Küchenschere abschneiden. Die Nudeln getrennt von der Sauce servieren.

Pro Portion: 580 kcal



PENNE MIT BOHNEN UND PFIFFERLINGEN

(Foto links)

Für 2 Personen
200 g Keniabohnen
Salz
200 g Penne
150 g frische Pfifferlinge
1 EL Öl
10 g Butter
1 Schalotte, gehackt
1 Knoblauchzehe, gehackt
4 EL trockener Weißwein
1 EL gehackte Petersilie
1 EL gehackter Kerbel
Pfeffer aus der Mühle

☐ Die Keniabohnen waschen und die Enden abschneiden. Reichlich Salzwasser in einem großen Kochtopf zum Kochen bringen und die Bohnen darin in wenigen Minuten al dente kochen. Mit einem Schaumlöffel herausheben und sofort in eiskaltes Wasser tauchen, damit sie die schöne grüne Farbe behalten.

☐ Die Penne im Bohnenkochwasser in knapp 15 Minuten al dente kochen.

☐ In der Zwischenzeit die Pilze putzen, falls nötig, waschen und halbieren.

☐ Öl und Butter in einer beschichteten, hochwandigen Pfanne erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig braten. Die Pilze dazugeben und unter Rühren etwa 5 Minuten braten.

☐ Die Bohnen hinzufügen und mit Weißwein aufgießen. Kurz durchkochen lassen, dann die Kräuter und die gut abgetropften Penne untermischen. Mit Pfeffer bestreut anrichten.

Pro Portion: 780 kcal

TORTELLINI IN PILZSAHNE

(Foto unten)

Für 4 Personen
400 g Tortellini
Salz
400 g braune Champignons
1 große Zwiebel
30 g Butter
1 EL Weizenmehl
⅛ l Milch
125 g Sahne
Pfeffer aus der Mühle
2 Salbeiblätter
½ Bund Petersilie

☐ Tortellini in reichlich leicht gesalzenem Wasser bißfest kochen, abgießen, abtropfen lassen und heiß halten.

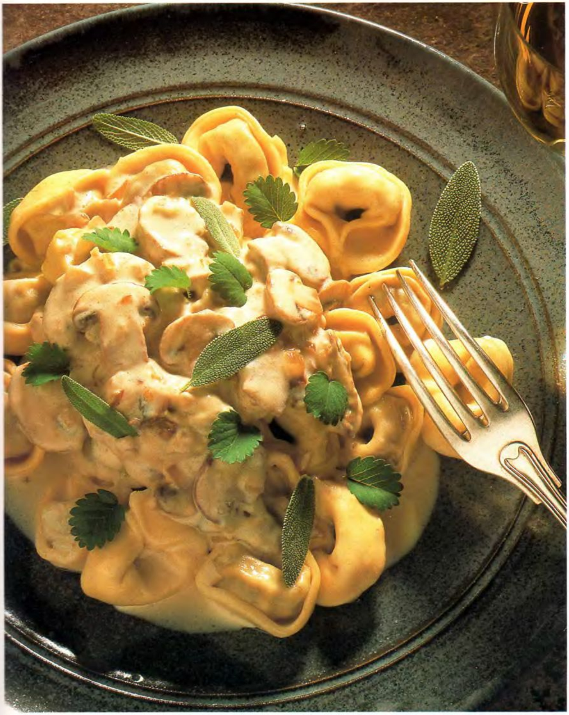
☐ Champignons putzen, kurz unter fließendem Wasser waschen oder mit Küchenpapier sorgfältig abwischen. In feine Scheibchen schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken.

☐ Butter in einem Topf erhitzen, die Zwiebel darin glasig braten. Champignons zugeben und so lange unter Rühren braten, bis alle austretende Flüssigkeit verkocht ist. Das Weizenmehl darüberstreuen und unter Rühren etwas anschwitzen lassen. Milch und Sahne angießen und die Sauce einige Minuten kochen lassen. Mit Pfeffer und Salz würzen.

☐ Salbeiblätter und Pimpernelle waschen und hacken.

☐ Die Tortellini auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Die Pilzcreme darauf verteilen und mit den gehackten Kräutern bestreuen.

Pro Portion: 430 kcal



NUDELN GÄRTNERINNEN ART

Für 4 Personen
1 rote Paprikaschote
1 Zwiebel
2 kleine Zucchini
200 g reife Tomaten
3 EL Olivenöl
1 EL Butter
100 g junge Erbsen
Oregano
Salz
Pfeffer aus der Mühle
400 g Muschelnudeln
1 EL gehackte Petersilie
40 g frischgeriebener Parmesan

☐ Die Paprikaschote im Backofen so erhitzen, daß die Haut platzt und sich abziehen läßt, dann halbieren und die anhaftenden Samenkörner entfernen. Die Zwiebel schälen, die Zucchini gründlich waschen. Das Gemüse in feine Streifen schneiden.

☐ Die Tomaten blanchieren, häuten und entkernen und in Stückchen schneiden.

☐ Öl und Butter in einer hochwandigen Pfanne oder Kasserolle erhitzen, Zwiebel- und Zucchinistreifen darin anbraten und die Paprikastreifen hinzufügen. Zum Schluß die Tomatenstücke und die jungen Erbsen in die Pfanne geben, mit Oregano würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bei leichter Hitze 10–15 Minuten schmoren lassen.

☐ In der Zwischenzeit die Muschelnudeln in reichlich kochendes Salzwasser geben und nach Vorschrift auf der Packung in 11–13 Minuten al dente kochen. Auf einen Durchschlag schütten und gut abtropfen lassen.

☐ Die Nudeln zu dem Gemüse in die Pfanne geben und alles 1–2 Minuten miteinander bei leichter Hitze vermischen. Vom Herd nehmen und mit Petersilie und Parmesan bestreuen.

Pro Portion: 520 kcal

tip

Wenn man wenig Zeit hat, kann man die Auberginen schälen, würfeln, in Olivenöl anbraten und zusammen mit den anderen Zutaten unter die Nudeln mischen. In diesem Fall nur 100 g Sahne verwenden.

NUDELN MIT AUBERGINEN

Für 4 Personen
4 Tomaten
4 kleine oder 2 große Auberginen
2 EL Olivenöl
400 g frische Eiernudeln
Salz
2 Schalotten, fein gehackt
2 Knoblauchzehen
Pfeffer aus der Mühle
4 EL grobgehacktes Basilikum
200 g Sahne
50 g Parmesan, frisch gerieben
40 g Butter

☐ Die Tomaten mit einem Tomatenmesser so schälen, daß ein langes Band entsteht. Dieses für die Dekoration aufheben.

☐ Ein Backblech mit Aluminiumfolie auskleiden. Die Auberginen der Länge nach halbieren. Die Folie mit wenig Öl bestreichen und die Auberginenhälften mit der Schnittfläche nach unten darauflegen. Das Backblech auf die mittlere Schiene setzen und die Auberginen bei 150 °C 1 Stunde schmoren lassen. Das Auberginenfleisch (es sollte ganz weich werden) mit einem Teelöffel aus der Schale kratzen.

☐ Die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser al dente kochen.

☐ Die Tomaten entkernen, auspressen, würfeln und mit den Schalotten im restlichen Öl dünsten. Mit dem geschälten, durchgepreßten Knoblauch und dem Auberginenfleisch im Mixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. 2 Eßlöffel Basilikum, die Sahne und den Käse zufügen.

☐ Die Nudeln abgießen und mit der Butter und der Auberginensauce mischen. In eine vorgewärmte Schüssel geben und das restliche gehackte Basilikum darüberstreuen. Die Tomatenschale zu Rosen zusammenrollen und als eßbare Dekoration in die Mitte setzen.

Pro Portion: 760 kcal

1. Die Auberginenhälften mit der Schnittfläche nach unten auf das Backblech legen.

2. Nach einer Stunde Backzeit ist das Auberginenfleisch so weich, daß es ausgekratzt werden kann.

SPAGHETTI MIT ZWIEBELN UND SPECK

Für 4 Personen

500 g weiße, möglichst süße Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

100 g geräucherter, durchwachsener Speck

4 EL Olivenöl

20 g Butter

1 scharfe Pfefferschote

2 EL gehackte Petersilie

4 EL Weißwein

400 g Spaghetti

Salz

50 g Pecorino, frisch gerieben

☐ Die Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden, die geschälte Knoblauchzehe fein wiegen und den Speck in Streifen schneiden. Das Öl in einer hochwandigen Pfanne oder Kasserolle erhitzen und Speckwürfel, Zwiebelscheiben, Knoblauch und die Pfefferschote unter Rühren darin anbraten. Speck und Zwiebelscheiben sollen glasig werden, aber nicht bräunen.

☐ Die Petersilie und den Wein hinzufügen und bei ganz leichter Hitze 30–40 Minuten schmoren lassen. Die Zwiebeln müssen am Ende der Garzeit zu Püree verkocht sein. Die Pfefferschote herausfischen.

☐ Die Spaghetti in kochendes Salzwasser geben und nach Vorschrift auf der Packung in 12–14 Minuten al dente kochen. Auf einen Durchschlag schütten und abtropfen lassen.

☐ Zu dem Zwiebelgemüse in der Pfanne geben und 1–2 Minuten alles bei leichter Hitze vermischen. Vom Herd nehmen und den Pecorino unter die Pasta geben.

Pro Portion: 720 kcal

GRÜNE NUDELN MIT SALBEI UND TOMATEN

(Foto unten)

Für 4 Personen

1 kg reife Tomaten

6 Knoblauchzehen

3 Schalotten

2 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer aus der Mühle

500 g dünne, grüne Bandnudeln

1 kleiner Zweig Rosmarin

100 g Butter

20 frische Salbeiblätter, feingehackt

100 g Parmesan am Stück

☐ Die Tomaten mit kochend heißem Wasser übergießen, kurz ziehen lassen, kalt abschrecken und die Haut abziehen. Die Tomaten halbieren, Stielansätze und Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden.

☐ Zwei Knoblauchzehen schälen und in Scheiben schneiden. Die Schalotten schälen, fein würfeln und mit den Knoblauchscheiben im heißen Olivenöl andünsten. Die Tomatenwürfel dazugeben und alles zusammen bei milder Hitze 30 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer würzen.

☐ In der Zwischenzeit die Nudeln in kochendem Salzwasser al dente kochen.

☐ Die restlichen Knoblauchzehen schälen, dann die Knoblauchzehen in Scheiben schneiden. Den Rosmarin abspülen, die Rosmarinblätter von den Stengeln streifen und grob hacken. Die Butter erhitzen, die Knoblauchscheiben, den Rosmarin und die feingehackten Salbeiblätter dazugeben, einmal aufschäumen lassen.

☐ Die Nudeln in vorgewärmten Tellern mit der Tomatensauce anrichten und den Parmesan frisch darüberreiben oder -hobeln. Zuletzt die heiße Salbeibutter über die grünen Nudeln mit der Sauce gießen. Sofort servieren.

Pro Portion: 850 kcal

SPAGHETTI MIT CHAMPIGNONS

Für 2 Personen
100 g Spaghetti
Salz
250 g Champignons
20 g Butter oder Margarine
1 große Schalotte, gehackt
⅛ l trockener Weißwein
Pfeffer aus der Mühle
½ Bund Petersilie
1 TL frischgeraspelter Meerrettich (oder aus dem Glas)

☐ Die Spaghetti in 1 Liter Salzwasser in ca. 10 Minuten al dente kochen.

☐ In der Zwischenzeit die Champignons putzen, nur wenn nötig, waschen und in dünne Scheiben schneiden.

☐ Das Fett in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Schalottenwürfel darin glasig braten. Die Pilze zu den Schalottenwürfeln in die Pfanne geben und unter Rühren bei mittlerer Hitze anbraten. Mit Wein aufgießen, salzen und pfeffern und zugedeckt 2–3 Minuten dünsten. Dann den Deckel abnehmen und bei starker Hitze etwas einkochen lassen.

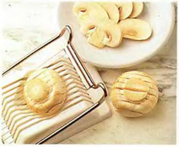
☐ Die Spaghetti auf einen Durchschlag schütten, gut abtropfen lassen und dann zu den Pilzen geben. Mit feingehackter Petersilie bestreuen und alles miteinander mischen. Das Nudelgericht auf zwei vorgewärmte Teller verteilen und mit Meerrettich bestreut servieren.

☐ Dazu schmeckt ein frischer Salat aus verschiedenen Blattsalaten wie Radicchio und Endivie sehr gut.

Pro Portion: 320 kcal

tip

Meerrettich aus dem Glas sollten Sie am besten mit Petersilie unter die Spaghetti mischen.



Die geputzten Champignons lassen sich leicht mit einem Eierschneider in dünne Scheiben schneiden.

CONCHIGLIE MIT GEMÜSESAUCE

Für 4 Personen
4 kleine Zucchini
2 kleine Auberginen
150 g frische Egerlinge
1 Bund Petersilie
1 Knoblauchzehe
3–4 EL Olivenöl
2 TL Oregano
Salz
Pfeffer aus der Mühle
500 g Conchiglie
(muschelförmige Nudeln)
frischgeriebener Parmesan

☐ Zucchini und Auberginen waschen, die Stielenden abschneiden, das Gemüse in etwa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden, mit Salz bestreuen und etwa 20 Minuten ziehen lassen.

☐ In der Zwischenzeit die Egerlinge putzen, waschen, mit Küchenkrepp sorgfältig trockentupfen und in dünne Scheiben schneiden.

☐ Zucchini und Auberginen sorgfältig trocken tupfen.

☐ Die Petersilie waschen, grobe Stiele entfernen und klein hacken. Die Knoblauchzehe schälen, hacken und mit der Messerbreitseite zerdrücken.

☐ Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Petersilie kurz andünsten, danach die Zucchini-, Auberginen- und Pilzscheiben hinzufügen. Kurz anbraten, mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen und bei schwacher Hitze unter Umrühren langsam garen.

☐ Die Nudeln mit einem Schuß Öl in Salzwasser al dente kochen.

☐ Das Gemüse nochmals abschmecken, zusammen mit den abgegossenen, gut abgetropften Nudeln in eine vorgewärmte Schüssel geben, miteinander mischen und mit Parmesan servieren.

Pro Portion: 620 kcal

tip

Noch besser schmeckt die Gemüsesauce, wenn man statt getrocknetem frischen Oregano verwendet. Die Sauce ist auch zu anderen Nudelgerichten köstlich.

VOLLKORNNUDELN MIT GEMÜSESAUCE

(Foto unten)

Für 4–6 Personen
1 kleiner grüner Blumenkohl
Salz
TEIG
300 g Vollkornmehl
½ TL Salz
3 Eier
2–3 EL Wasser
2 TL Olivenöl
Mehl zum Ausrollen
SAUCE
1 Bund Basilikum
½ Bund glatte Petersilie
1 Handvoll Spinatblätter
2 Knoblauchzehen
6 Walnußkerne
1 EL Pinienkerne
1 EL weiche Butter
gut ⅛ l Olivenöl
je 50 g frischgeriebener
Parmesan und Pecorino
Salz
Pfeffer aus der Mühle

☐ Für den Teig Mehl und Salz mischen. Eier, Wasser und Öl verquirlen. Zum Mehl geben und alles zu einem glatten, elastischen Teig verkneten. Mit einem feuchten Tuch zudecken und 1 Stunde bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

☐ Blumenkohl putzen, waschen und grob raspeln. In einem Sieb im siedenden Salzwasser blanchieren. Kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

☐ Für die Sauce alle Zutaten im Mixer oder in einem Mörser pürieren. Vorsichtig mit Salz und Pfeffer würzen.

☐ Teig möglichst gleichmäßig dünn ausrollen und etwas antrocknen lassen, locker aufrollen und in beliebiger Breite schneiden. In siedendem Salzwasser al dente garen (ca. 5 Minuten).

☐ Sauce mit einigen Eßlöffeln heißem Nudelkochwasser aufschlagen. Nudeln abgießenund mit Blumenkohl und Sauce mischen.

Pro Portion: 530 kcal

PASTA E FAGIOLI

Für 4 Personen
200 g getrocknete, weiße
Bohnenkerne (Cannellini)
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Stange Bleichsellerie
Olivenöl (extra vergine)
1 Schinkenknochen
1 Zweig Rosmarin
2 Tomaten
200 g Tagliatelle oder Rigatoni
2 EL gehackte Petersilie
Salz
Pfeffer aus der Mühle

☐ Die Bohnenkerne über Nacht einweichen. Am nächsten Tag mit 1½ Litern Wasser aufkochen.

☐ Inzwischen Zwiebel, Knoblauch und Sellerie putzen, fein hacken und in Olivenöl andünsten.

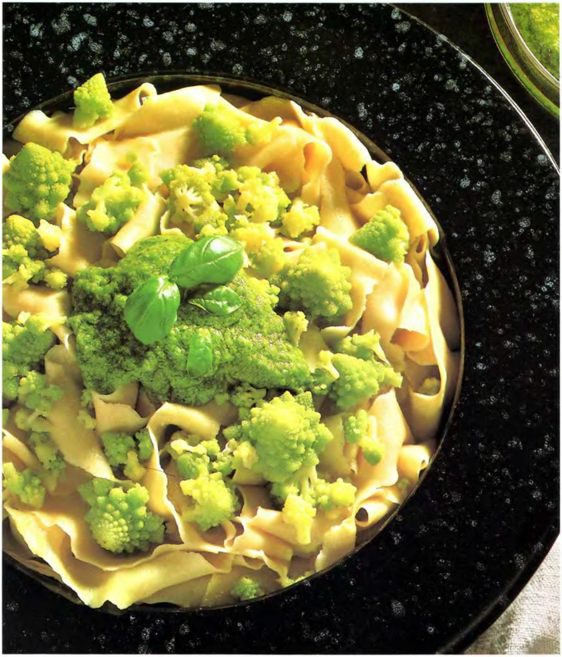
☐ Dann mit dem Schinkenknochen und dem Rosmarin zu den Bohnen geben und alles etwa 1½ Stunden bei geringer Hitze köcheln lassen.

☐ Die Tomaten kurz überbrühen, kalt abschrecken, häuten, entkernen und hakken. In 3 Eßlöffeln Olivenöl weich dünsten und zu den Bohnen geben.

☐ Sobald die Bohnen weich sind, die Nudeln in den Topf geben, aufkochen und in 10 bis 12 Minuten al dente garen.

☐ Mit gehackter Petersilie bestreuen, salzen und pfeffern. Dann den Knochen herausnehmen und das Gericht nach Belieben mit reichlich Olivenöl vermischt servieren.

Pro Portion: 620 kcal



NUDELOMELETT MIT ZUCCHINI

(Foto rechts)

Für 4 Personen
400 g Gabelspaghetti
Salz
2 EL Butter
1 große Zwiebel, gehackt
150 g durchwachsener Speck, in Scheiben geschnitten
200 g Zucchini
4 Eier
Pfeffer aus der Mühle
1 Bund Schnittlauch, kleingeschnitten

☐ Die Gabelspaghetti in reichlich Salzwasser in 5–7 Minuten al dente kochen und in ein Sieb zum Abtropfen schütten.

☐ In der Zwischenzeit die Butter in einer großen Pfanne mit hohem Rand erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Den Speck ohne Schwarte in schmale Streifen schneiden und in der Zwiebelpfanne ausbraten.

☐ Die Zucchini waschen, vom Stengelansatz befreien, gleich über der Pfanne auf der Küchenreibe grob raspeln und 8 Minuten unter Rühren dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

☐ Die Eier in eine Schüssel schlagen und mit dem Schneebesen verquirlen.

☐ Die Gabelspaghetti unter die Zucchiniraspeln mischen. Die Eier über die Mischung gießen und bei mittlerer Hitze in 8–10 Minuten stocken lassen, öfters umrühren und den Schnittlauch dabei einstreuen.

Pro Portion: 700 kcal

PASTA MIT WEISSKOHL

(Foto oben)

Für 4 Personen
½ Weißkohl (ca. 400 g)
300 g Kartoffeln
Salz
100 g Butter
2 Knoblauchzehen
2 Salbeiblätter
200 g Vollkornnudeln oder Tagliatelle
100 g Pecorino oder Parmesan
Pfeffer aus der Mühle

☐ Den Kohl putzen, waschen und bis auf den Strunk in Streifen schneiden. Kartoffeln schälen und würfeln. Beides zusammen in einen Topf mit etwa 3 Liter siedendem Salzwasser geben und 15 Minuten garen.

☐ Butter in einem Pfännchen erhitzen und geschälten Knoblauch mit Salbei darin anbräunen.

☐ Nudeln ins sprudelnde Wasser zum Kohl geben und darin al dente garen.

☐ Den Käse reiben. Knoblauch und Salbei aus der Butter nehmen.

☐ Das Gemüse mit den Nudeln in ein Sieb abgießen, gut abtropfen lassen und alles in eine vorgewärmte Schüssel füllen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

☐ Die Salbeibutter heiß darübergießen und mit Käse bestreut servieren.

Pro Portion: 580 kcal

LINGUINE MIT GRÜNEN BOHNEN UND PESTO

Für 4 Personen
1 Bund Basilikum
40 g Pinienkerne
4 Knoblauchzehen
½ TL grobes Meersalz
je 1 EL frischgeriebener Parmesan und Pecorino
8 EL Olivenöl
100 g Prinzeßbohnen
1 Kartoffel
300 g Linguine (flache Spaghetti)

☐ Für den Pesto Basilikumblätter, Pinienkerne und geschälten Knoblauch hacken. Mit dem Salz und dem geriebenen Käse in einem großen Mörser zu einer Paste zerstoßen. Das Öl nach und nach zugeben und alles zu einer sämigen Creme aufrühren. Gut durchziehen lassen.

☐ Die Bohnen putzen und waschen, die Kartoffel schälen und in kleine Würfel schneiden.

☐ 3 Liter Salzwasser aufkochen, Kartoffel und Bohnen darin in fünf Minuten ziehen lassen.

☐ Das Wasser erneut zum Kochen bringen und die Linguine in den Topf gleiten lassen. In 8–10 Minuten al dente garen.

☐ Einen Löffel des Kochwassers unter den frisch zubereiteten Pesto rühren. Das Nudel-Bohnen-Gemisch abtropfen lassen und mit dem Pesto vermischen. Die Linguine mit dem Pesto sofort servieren.

Pro Portion: 625 kcal

tip

Das Pesto schmeckt auch zu anderen Nudelgerichten oder auch zu kurzgebratenem Fleisch sehr delikat.

SPAGHETTI MIT SHIITAKEPILZEN

Für 4 Personen
400 g Spaghetti
Salz
SAUCE
5 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
150 g frische Shiitakepilze
3 EL Sonnenblumenöl
1 TL Vollkornweizenmehl
0,2 l heiße Gemüsebrühe
0,1 l trockener Weißwein
1 EL gehacktes Estragon
1 EL gehacktes Basilikum
1 TL Sojasauce
50 g frischgeriebener Parmesankäse

☐ Die Spaghetti in gesalzenem Wasser al dente kochen, auf ein Sieb gießen, abtropfen lassen und heiß halten.

☐ Für die Sauce Knoblauchzehen und Zwiebeln fein hacken. Shiitakepilze putzen, waschen und in schmale Streifen schneiden. Das Öl erhitzen, Knoblauch und Zwiebeln darin goldgelb braten. Die Pilzstreifen zugeben und 5 Minuten mitbraten. Weizenmehl unterrühren und kurz anrösten. Gemüsebrühe und Weißwein angießen. Die Sauce unter gelegentlichem Umrühren 10 Minuten kochen lassen.

☐ Die gehackten Kräuter unterrühren und die Sauce mit der Sojasauce abschmecken.

☐ Die heißen Spaghetti auf einer Platte anrichten und die Sauce darauf verteilen. Mit dem Parmesankäse bestreuen.

Pro Portion: 550 kcal

tip

Falls Sie keine frischen Shiitakepilze bekommen, getrocknete verwenden. Sie müssen aber vorher eingeweicht werden.

PENNE MIT WILDEM SPARGEL

(Foto oben)

Für 4 Personen
500 g wilder oder grüner Spargel
1 Zwiebel
50 g roher Schinken
40 g Butter
¼ getrocknete Chilischote
300 g Penne (kurze Makkaroni)
200 g Sahne
1 EL Tomatenmark
Salz
Pfeffer aus der Mühle
½ Bund Petersilie

☐ Wilden Spargel waschen und den unteren Teil entfernen. Grünen Spargel am unteren Teil schälen und in schräge Stücke schneiden.

☐ Geschälte Zwiebel und den Schinken in Würfel schneiden.

☐ Die Butter in einer großen Pfanne erhitzen und die Schinken- und Zwiebelwürfel darin anbraten. Den Spargel sowie die Chilischote hineingeben und mit anbraten.

☐ Die Nudeln in kochendem Salzwasser al dente kochen.

☐ Sahne und Tomatenmark zum Gemüse geben und etwas einkochen lassen. Sobald die Sauce cremig ist, die abgetropften Penne dazugeben, mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen und alles vorsichtig miteinander vermischen. Noch einmal kurz erwärmen und zum Schluß mit gehackter Petersilie bestreuen.

Pro Portion: 600 kcal

Zum Enthäuten die Tomaten kreuzweise einritzen, in kochendheißes Wasser legen, kurz darin ziehen lassen und mit einem Schaumlöffel herausheben.

BUCATINI MIT ZUCCHINI UND TOMATENSUGO

Für 4 Personen
500 g kleine Zuchini
300 g italienische Eiertomaten
2 Knoblauchzehen
je ½ Bund Petersilie und Basilikum
4 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer aus der Mühle
1 Msp. Rosenpaprika
400 g Bucatini
1 nußgroßes Stück Butter
frischgeriebener Pecorino oder Parmesan

☐ Die Zucchini waschen, Blüten- und Stielansätze entfernen und in nicht zu kleine Würfel schneiden. In ein Sieb geben, etwas salzen und etwa 15 Minuten ziehen lassen.

☐ Die Tomaten kreuzförmig einschneiden, kurz in heißes Wasser tauchen, enthäuten, grünen Stielansatz entfernen und in kleine Würfel schneiden.

☐ Die beiden Knoblauchzehen schälen, hacken und mit der Messerbreitseite zerdrücken. Petersilie und das Basilikum waschen, trockentupfen, grobe Stiele entfernen und fein hacken.

☐ Vom Öl 2 Eßlöffel in einer Kasserolle erhitzen und den Knoblauch kurz anbraten. Tomaten, Petersilie und Basilikum hinzufügen, mit Salz, Pfeffer und Rosenpaprika abschmecken und alles gut vermischen. Sugo zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten köcheln.

☐ Die Zucchini mit Küchenkrepp sorgfältig trockentupfen. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zucchini darin von allen Seiten braun anbraten und warm halten.

☐ Reichlich Salzwasser mit etwas Öl zum Kochen bringen und die Bucatini al dente kochen, abgießen und mit einem nußgroßen Stück Butter in eine vorgewärmte Schüssel geben. Zucchini und Tomatensugo unter die Bucatini mischen, mit dem frisch geriebenen Pecorino oder Parmesan bestreuen und sofort servieren.

Pro Portion: 560 kcal

SPAGHETTI MIT TOMATEN, OLIVEN UND KAPERN

Für 4 Personen
500 g feines Weizenvollkornmehl, frisch gemahlen
Salz
4–5 Eier
2 EL Öl
SAUCE
2 große Fleischtomaten
1 große Gemüsezwiebel
120 g Oliven
6 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen
100 g Kapern
Salz
Pfeffer aus der Mühle
AUSSERDEM
Salz
1 EL Öl

☐ Für den Teig das Mehl in eine Schüssel sieben, nach Geschmack mit Salz mischen und in die Mitte eine Mulde drücken. Erst 4 Eier und das Öl hineingeben, mit einer Gabel Eier und Mehl verquirlen, dann mit den Händen oder dem Knethaken des Elektroquirls verkneten. Falls der Teig zu fest ist, noch ein Ei hinzufügen. Den Teig so lange kneten, bis er glatt und glänzend ist. Zugedeckt mindestens 2 Stunden ruhen lassen.

☐ Den Teig auf einem bemehlten Brett mit einem Nudelholz oder mit Hilfe einer Nudelmaschine dünn ausrollen. Bei Verwendung einer Nudelmaschine muß die Walze schrittweise enger gestellt werden. Die Teigplatten dann entweder mit einem scharfen Messer und mit Hilfe eines großen Lineals in schmale Streifen schneiden oder mit einer Nudelmaschine zu Spaghetti formen.

☐ Die Nudeln mit etwas Mehl bestäuben, locker vermischen und etwas antrocknen lassen.

☐ Für die Sauce die Fleischtomaten kurz blanchieren, häuten, entkernen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden, die Oliven halbieren und entkernen.

☐ Die Hälfte des Olivenöls in einer hochwandigen Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze anschwitzen. Die geschälten Knoblauchzehen durch eine Presse drücken und mit den Oliven und den Kapern zu den Zwiebeln geben. Die Tomatenstücke untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

☐ Reichlich Wasser mit Salz und Öl in einem großen Kochtopf zum Kochen bringen.

☐ Die Spaghetti in das kochende Salzwasser geben und in wenigen Minuten al dente kochen. Auf einen Durchschlag schütten und gut abtropfen lassen.

☐ In einer zweiten Pfanne das restliche Olivenöl erhitzen, die Spaghetti kurz darin schwenken, auf tiefe Teller verteilen und in die Mitte die Tomatenmischung geben.

Pro Portion: 870 kcal

tip

Man kann den Nudelteig auch zu Tagliatelle, etwa ½ cm breite Bandnudeln, formen. Für die Sauce sollten Sie unbedingt sonnengereifte Tomaten verwenden, ansonsten lieber gute italienische Dosenware.

RIGATONI MIT BOHNENKERNEN

Für 4 Personen
300 g getrocknete weiße Bohnen
oder 600 g frische weiße Bohnen
oder ½ Dose (500 g) weiße Bohnen
50 g durchwachsener Speck
2 Knoblauchzehen
1 Möhre
1 Zwiebel
1 Stange Staudensellerie
3 EL Olivenöl
400 g geschälte Tomaten (Pomodori pelati)
1 Zweig Rosmarin
½ Lorbeerblatt
Salz
Pfeffer aus der Mühle
400 g Rigatoni
60 g Parmesan, frisch gerieben
40 g Butter
einige frische Basilikumblätter

☐ Die Bohnenkerne, wenn nötig, am Abend vorher in Wasser einweichen.

☐ Speck, geputzte Knoblauchzehen, Möhre, Zwiebel und Sellerie zusammen fein wiegen und in einem Schmortopf in dem Öl bei leichter Hitze anbraten. Die Bohnen hinzufügen und mit Wasser bedecken.

☐ Die Tomaten aus der Dose klein schneiden und mit dem Saft hinzufügen. Rosmarin und Lorbeerblatt zu den Bohnen geben und zugedeckt bei leichter Hitze weich kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

☐ In der Zwischenzeit die Rigatoni in kochendes Salzwasser geben und nach Vorschrift auf der Packung in 10–12 Minuten al dente kochen. Auf einen Durchschlag schütten und abtropfen lassen.

☐ Die Rigatoni zu den Bohnen in den Schmortopf geben und bei leichter Hitze alles miteinander vermischen. Vom Herd nehmen und die Hälfte des Parmesans, die Butter sowie die feingeschnittenen Basilikumblätter hinzufügen. Noch einmal mit Pfeffer abschmecken. Den restlichen Käse getrennt dazu reichen.

Pro Portion: 875 kcal

tip

Am besten schmeckt dieses Pastagericht, wenn es im Herbst mit den frisch geernteten weißen Bohnenkernen zubereitet wird.

1. Das geputzte Gemüse, die Knoblauchzehen und den Speck fein wiegen.

2. Das Gemüse andünsten. Die Bohnen hinzufügen und mit Wasser aufgießen.

FUSILLI MIT ARTISCHOCKEN

Für 4 Personen
4 junge, zarte Artischocken
Saft von 1 Zitrone
2 EL Olivenöl
30 g Butter
1 kleine Zwiebel
⅛ l Fleischbrühe
Salz
Pfeffer aus der Mühle
400 g Fusilli
½ Bund Basilikumblätter
100 g Parmesan, frisch gerieben

☐ Die Artischocken von den äußeren harten Blättern befreien, die spitzen Blätter zur Hälfte abschneiden, das Stielende abbrechen und die Artischocken in dünne Scheiben schneiden. Sofort in eine Mischung aus Wasser und Zitronensaft legen.

☐ Öl und Butter in einer hochwandigen Pfanne erhitzen. Die geschälte Zwiebel in Würfel schneiden und in dem Fett anbraten. Die gut abgetropften Artischockenscheiben hinzufügen und unter Wenden leicht anbraten.

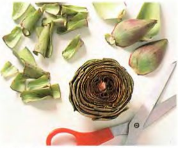
☐ Die Fleischbrühe angießen, leicht salzen und pfeffern und alles zugedeckt in 10 Minuten weich dünsten.

☐ In der Zwischenzeit die Fusilli in kochendes Salzwasser geben und nach Vorschrift auf der Packung in 14–16 Minuten al dente kochen. Auf einen Durchschlag geben und abtropfen lassen.

☐ Die Basilikumblätter in Streifen schneiden und zu den Artischocken geben.

☐ Die Fusilli mit den Artischocken in der Pfanne vermengen und unter Wenden kurz durchziehen lassen. Mit der Hälfte des Parmesans vermischen, den restlichen Käse getrennt reichen.

Pro Portion: 610 kcal



1. Von den Artischocken die äußeren Blätter entfernen, von den übrigen Blättern die harten Spitzen abschneiden.

2. Die Artischockenscheiben sofort in eine Mischung aus Zitronensaft und Wasser legen.

tip

Die Flüssigkeit bei den Artischocken soll zum Schluß fast sirupartig sein, eventuell noch kurz einkochen lassen, bevor die Nudeln mit den Artischocken gemischt werden.

1. Den Nudelteig mit einem Tuch bedecken und etwa 20 Minuten ruhen lassen.

2. Mit einem leicht bemehlten Nudelholz den Teig von der Mitte her gleichmäßig dünn ausrollen.

BUCHWEIZENNUDELN MIT GEMÜSE

Für 4 Personen
TEIG
350 g Buchweizenmehl
150 g Weizenmehl
½ EL Olivenöl
¼ l Wasser
AUSSERDEM
500 g frisches Gemüse
(Bohnen, Möhren, Erbsen,
Spinat und Mangold)
150 g Kartoffeln
100 g Mozzarella
Salz
1 EL Öl
50 g Parmesan, frisch
gerieben
50 g Butter

☐ Aus Buchweizenmehl, Weizenmehl, Olivenöl und Wasser mit den Händen einen glatten Nudelteig kneten und mit einem Tuch bedeckt 20 Minuten ruhen lassen.

☐ In der Zwischenzeit das Gemüse und die Kartoffeln waschen und putzen. Die Bohnen in Stücke, die Möhren und die Kartoffeln in Würfel, den Spinat und den Mangold in Streifen schneiden. Die Mozzarella würfeln.

☐ Den Teig in 2 Teile schneiden. Auf einem leicht bemehlten Brett mit einem ebenfalls bemehlten Nudelholz von der Mitte her gleichmäßig dünn ausrollen und etwas trocknen lassen. Aufrollen und mit einem scharfen Messer in 1 cm breite Streifen schneiden. Wieder auseinanderrollen und auf einem leicht bemehlten Brett bis zum Verbrauch trocknen lassen.

☐ Bohnen, Möhren, Kartoffeln und Erbsen in kochendem Salzwasser al dente garen. Auf ein Sieb schütten und abtropfen lassen.

☐ 4 Liter Wasser in einem hochwandigen Topf zum Kochen bringen. Salz und Öl hinzufügen und die Buchweizennudeln portionsweise in das Kochwasser geben. In ca. 3 Minuten al dente kochen, auf einen Durchschlag schütten und abtropfen lassen.

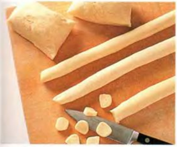
☐ Den Spinat und den Mangold in einem großen Topf kurz blanchieren. Die Buchweizennudeln hinzufügen und in dem Gemüsewasser kurz erwärmen. Auf einen Durchschlag schütten und gut abtropfen lassen.

☐ In eine vorgewärmte Schüssel geben und mit dem restlichen Gemüse und den Mozzarellawürfeln vermischen. Mit Parmesankäse bestreuen und mit der zerlassenen Butter begießen.

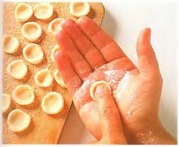
Pro Portion: 740 kcal

tip

Dieses Pastagericht ist ein herzhaftes Winteressen, das besonders im italienischen Veltlin aufgetischt wird.



1. Die Teigrollen mit einem scharfen Messer in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden.



2. Mit dem Zeigefinger aus den Teigscheiben kleine Hütchen formen.

ORECCHIETTE MIT BROCCOLI

Für 4 Personen
TEIG
100 g Hartweizengrieß
200 g Weizenmehl
1 TL Salz
⅛ l lauwarmes Wasser
Mehl und Grieß zum Formen
SUGO
400 g Broccoli
8 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen
1 kleine rote Pfefferschote

☐ Für den Teig Hartweizengrieß, Mehl, Salz und Wasser mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig portionsweise zu fingerdicken Rollen formen und mit einem scharfen Messer in 5 mm dicke Scheiben schneiden.

☐ Über dem bemehlten Daumen die Teigscheiben zu einem Hütchen auseinanderziehen und auf einem mit Hartweizengrieß bestreuten Brett trocknen lassen.

☐ Für den Sugo Broccoli gründlich waschen und in kleine Röschen zerteilen, die Blätter in Streifen schneiden.

☐ In einem großen Topf 3 Liter Wasser mit Salz zum Kochen bringen und die Orecchiette darin in wenigen Minuten al dente kochen. Auf einen Durchschlag schütten und abtropfen lassen.

☐ In der Zwischenzeit das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die geschälten Knoblauchzehen fein hacken, die Pfefferschote in feine Streifen schneiden, beides zusammen mit den Broccoliröschen in die Pfanne geben und kurz anbraten. Die heiße Pasta mit dem Sugo bei leichter Hitze gut vermischen. Dann sofort servieren.

Pro Portion: 450 kcal

tip

Orecchiette aus Hartweizengrieß gibt es auch kochfertig zu kaufen.

SPAGHETTI MIT PAPRIKA, TOMATEN UND GORGONZOLA

Für 4 Personen
400 g Spaghetti
Salz
500 g Tomaten oder geschälte Tomaten aus der Dose
2 EL Olivenöl
4 Knoblauchzehen, fein gehackt
3 gelbe Paprikaschoten
1 Prise Oregano
1 Prise Chilipulver
150 g Gorgonzola
1 Frühlingszwiebel
80 g frischgeriebener Parmesan

☐ Für die Spaghetti reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Wenn Sie frische Tomaten verwenden 1 Liter Wasser zum Kochen bringen, die Tomaten kurz hineingeben, abgießen, abziehen und in Stücke schneiden, die Paprika in Streifen schneiden.

☐ Olivenöl in einer großen Pfanne oder einem flachen Topf erhitzen, Knoblauch darin kurz anbraten. Paprikastreifen zufügen, unter Rühren 5 Minuten anbraten und salzen. Spaghetti in kochendem Salzwasser in 8 bis 10 Minuten al dente kochen.

☐ In dieser Zeit die Sauce fertig kochen: Tomatenstükke zu den Paprikastreifen geben, mit Oregano und Chili würzen. Die Sauce 8 bis 10 Minuten einkochen, ab und zu umrühren und mit Salz würzen. In einer vorgewärmten Schüssel die abgetropften, heißen Spaghetti mit dem zerbröselten Gorgonzola vermischen. Die Paprika-Tomaten-Sauce dazugeben, alles gut vermischen und mit in Ringen geschnittenen Frühlingszwiebeln garnieren.

☐ Reichen Sie den Parmesan zu den Spaghetti.

Pro Portion: 695 kcal

SPAGHETTI »GÄRTNERINNEN ART«

Für 3 Personen
300 g Spaghetti
Salz
300 g Zucchini
3 Tomaten
3 EL Olivenöl
3 Knoblauchzehen
1 Prise Thymian
1 Prise Oregano
20 g Pinienkerne
60 g Parmesan
3 EL frisches Basilikum, fein gehackt
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

☐ Für die Spaghetti reichlich Salzwasser zum Kochen bringen.

☐ In der Zwischenzeit Zucchini in dünne Scheiben und Tomaten in Viertel schneiden. Spaghetti in 7 bis 10 Minuten al dente kochen. In dieser Zeit das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, den feingehackten Knoblauch darin kurz anbraten, Zucchini zufügen, leicht salzen und unter Rühren 3 Minuten braten. Tomaten untermischen, alles mit Thymian und Oregano würzen, und die Gemüse zugedeckt 3 Minuten dünsten. Die Tomatenviertel dürfen nicht zerfallen.

☐ In einer vorgewärmten Schüssel die abgetropften, heißen Spaghetti mit dem Gemüse, Pinienkernen, Parmesan und Basilikum vermischen. Salzen, pfeffern und sofort servieren.

Pro Portion: 690 kcal

Pasta mit Fleisch und Schinken

Die in diesem Kapitel aufgeführten Pastarezepte sind zwar zum Teil etwas aufwendig in der Zubereitung, dafür stellen sie aber in den meisten Fällen eine komplette Hauptmahlzeit dar. Vielleicht sollten Sie sich diese Rezepte deshalb für besondere Anlässe vormerken.

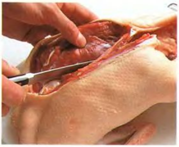
Neben den arbeitsintensiven Ragouts aus Lamm-, Kaninchen- oder Geflügelfleisch lassen sich aber auch mit rohem und gekochtem Schinken schnelle herzhafte Nudelgerichte zaubern. Alle Sorten von Braten-, Fleisch- oder Wurstresten finden immer noch eine schmackhafte Verwendung für phantasievoll zubereitete Saucen oder Ragouts, die mit den passenden Nudeln kombiniert werden.

PASTA MIT ENTENSAUCE

(Foto links)

Für 6 Personen
NUDELTEIG
500 g Vollkornmehl
(Type 1050)
40 g Butter
4 Eier
Salz
etwas Milch
Mehl zum Ausrollen
1 EL Öl
SUGO
1 Ente mit Entenklein
½ l Rotwein
½ Bund Suppengrün
1 Zwiebel
einige Pfefferkörner
Salz
100 g Zucchini
100 g Möhren
2 EL Olivenöl
50 g Butter
50 g schwarze, entkernte Oliven

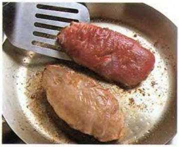
1. Den Teig auf einem bemehlten Brett dünn in ca. 30 cm lange Teigblätter ausrollen.



2. Die Brust der Ente mit einem Messer von den Knochen lösen und die Haut abziehen.

3. Entenklein, Karkasse, Rotwein, Wasser, Suppengrün, Zwiebel und Gewürze kochen.

4. Zucchini und Möhren waschen und in streichholzdünne Streifchen schneiden.



5. Die Entenbrust in heißem Öl in der Pfanne unter Wenden etwa 20 Minuten braten.

6. Die abgekühlte Entenbrust mit einem Messer in dünne Scheiben schneiden.

☐ Aus Vollkornmehl, weichen Butterflöckchen, Eiern, Salz und etwas Milch mit den Händen einen glatten Nudelteig kneten. Den Teig zu einer Kugel formen und zugedeckt 15 Minuten kühl stellen.

☐ Den Teig in 3 Teile schneiden und auf einem bemehlten Brett dünn in ca. 30 cm lange Teigblätter ausrollen. Die Teigstücke aufrollen und mit einem scharfen Messer in ½ cm breite Nudeln schneiden. Wieder auseinanderrollen und antrocknen lassen.

☐ *Für den Sugo* die Brust der Ente mit einem scharfen Messer vorsichtig von den Knochen lösen und die Haut abziehen. Die Keulen abtrennen und für ein anderes Gericht verwenden. Die ausgelöste Karkasse grob zerhakken.

☐ Das Entenklein (ohne die Lebern) und die Karkasse mit dem Rotwein und ¼ Liter Wasser in einen Topf geben. Das geputzte Suppengrün, die geschälte Zwiebel, einige Pfefferkörner und Salz hinzufügen und im offenen Topf etwa eine Stunde kochen lassen. Die Flüssigkeit soll auf ⅛ Liter eingekocht sein.

☐ Geputzte Zucchini und Möhren in streichholzdünne Streifen schneiden. In kochendem Salzwasser blanchieren und auf ein Sieb geben.

☐ Das Öl erhitzen und die Entenbrust darin unter Wenden etwa 20 Minuten braten, sie soll innen noch rosa sein. Salzen. Erkalten lassen und ebenfalls in feine Streifen schneiden.

☐ Die Entenbrühe durch ein Sieb passieren und in einen Topf geben. Die Entenlebern zerdrücken und in der Entenbrühe kurz aufkochen. Die Butter in Flöckchen hinzufügen. Die Oliven in Streifen schneiden und mit dem Entenfleisch und den Gemüsen an die Sauce geben. Kurz erhitzen.

☐ Die Pasta in reichlich kochendes Salzwasser geben und in wenigen Minuten al dente kochen. Auf einen Durchschlag schütten und abtropfen lassen. In eine vorgewärmte Schüssel füllen und mit dem Entensugo vermischen.

Pro Portion: 1160 kcal

PENNE MIT SALAMI UND KÄSE

Für 4 Personen
200 g Salami
1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen
4 EL Öl oder 3 EL Schmalz
0,1 l trockener Weißwein
500 g reife Tomaten
1 Zweig Rosmarin
Salz
Pfeffer aus der Mühle
100 g Provolone (italienischer Hartkäse)
400 g Penne
50 g Parmesan, frisch gerieben

☐ Gehäutete Salami und geschälte Zwiebel in Streifen schneiden, die Knoblauchzehen abziehen.

☐ Öl oder Schmalz in einer hochwandigen Pfanne oder Kasserolle erhitzen und Zwiebelstreifen und Knoblauchzehen darin glasig braten. Die Salamistreifen hinzufügen und kurz durchschwenken, sie sollen nicht austrocknen. Mit dem Wein aufgießen und diesen bei starker Hitze verdunsten lassen.

☐ In dieser Zeit die Tomaten blanchieren, häuten, entkernen und in Würfel schneiden. Zu der Salami in die Pfanne geben. Den Rosmarin hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Bei leichter Hitze 30 Minuten schmoren lassen. Zum Schluß den in Streifen geschnittenen Provolone an die Sauce geben, er soll schmelzen. Die Sauce nicht mehr kochen lassen.

☐ Die Penne in kochendem Salzwasser al dente kochen.

☐ Die fertigen Penne auf einen Durchschlag schütten, abtropfen lassen und zu der Sauce in die Pfanne geben. 1–2 Minuten alles miteinander bei leichter Hitze vermischen und mit der Hälfte des Parmesans vermischen. Den Rest dazu reichen.

Pro Portion: 855 kcal

GLASNUDELN MIT HUHN UND MINZE

Für 4 Personen
200 g Glasnudeln
4 Hühnerbrustfilets
3 EL Butterschmalz
1 kleine Chilischote
3 Knoblauchzehen
100 g gesalzene Erdnüsse
Saft von 1 Zitrone
Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Koriander, gemahlen
1 Bund frische Minze

☐ Die Glasnudeln mit kochendem Wasser überbrühen und 10 Minuten ziehen lassen. Falls auf der Glasnudelverpackung ein anderer Hinweis zum Garen der Glasnudeln steht, diesen beachten.

☐ Die Hühnerbrustfilets, falls nötig, von Häutchen und Fettstückchen befreien und quer zur Faser in ½ cm dicke Scheiben schneiden.

☐ Das Butterschmalz in einer breiten Pfanne mit hohem Rand erhitzen. Die Chilischote mit dem Messerrücken etwas zerdrücken und zufügen. Hühnerfleisch in die Pfanne geben und 3 Minuten kräftig braten. Die Knoblauchzehen schälen und dazudrücken. Die Erdnüsse einstreuen.

☐ *Die Glasnudeln in ein Sieb* schütten, abtropfen lassen, kleinschneiden und unter den Pfanneninhalt mischen. Mit Zitronensaft, Pfeffer und Koriander kräftig würzen und 5 Minuten braten.

☐ Die Minze abbrausen, die Blättchen abzupfen und auf das fertige Gericht streuen.

Pro Portion: 560 kcal

1. Die Glasnudeln in einen Topf legen und mit kochendem Wasser übergießen.

2. Fleisch mit der Chilischote scharf anbraten, Knoblauch und Erdnüsse dazugeben.

3. Die gegarten Glasnudeln abtropfen lassen und mit einer Schere kleinschneiden lassen.

4. Die Nudeln mit dem Pfanneninhalt gut mischen und kräftig würzen.

PENNE MIT KANINCHENRAGOUT

Für 4 Personen
500 g Kaninchenfleisch aus der Keule, gewürfelt
¾ l kräftiger italienischer Rotwein (Barolo)
6 Pfefferkörner, zerdrückt
2 Zweige Thymian
1 Selleriestange, in Würfel geschnitten
50 g Speck
1 kleine Zwiebel
50 g Butter
Salz
Pfeffer aus der Mühle
400 g Penne rigate (abgeschrägte, gerippte Hohlnudeln)
2 EL Butter
1 EL Mehl
50 g getrocknete Spitzmorcheln, in Wasser eingeweicht, geputzt und gewaschen
0,2 l Sahne

☐ Die Kaninchenwürfel in eine Schüssel füllen und mit dem Rotwein übergießen. Gewürze und Selleriewürfel dazugeben und das Fleisch gut 10 Stunden ziehen lassen.

☐ Den Speck in kleine Würfel schneiden, die Zwiebel schälen und fein hacken. Beide Zutaten in 50 g Butter glasig braten. Das Kaninchenfleisch aus der Marinade nehmen, gut abtropfen lassen, zufügen und bei starker Hitze anbraten. Salzen und pfeffern. Nach und nach die Rotweinmarinade zugießen und das Kaninchenfleisch zugedeckt in 30 Minuten weich schmoren.

☐ Die Nudeln in kochendem Salzwasser al dente kochen.

☐ 1 Eßlöffel Butter in einem Pfännchen schmelzen, das Mehl zufügen und leicht bräunen. Zum Ragout geben und die Sauce damit binden. Die eingeweichten, gut gewaschenen Morcheln zufügen und ca. 5 Minuten mitkochen lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken und zuletzt die Sahne unterrühren. Danach nicht mehr kochen lassen.

☐ Die Penne in der restlichen Butter schwenken und in vorgewärmten Tellern anrichten. Mit der Sauce übergießen und nach Belieben mit Tomatenstückchen und etwas Selleriekraut garnieren.

Pro Portion: 990 kcal

NUDELN MIT KANINCHEN

(Foto unten)

Für 4 Personen
250 g Vollkornnudeln
Salz
100 g Kräuterbutter
2 Knoblauchzehen, geschält
16 Weinbergschnecken, halbiert
1 EL glatte Petersilie, feingehackt
5 EL Sahne
Pfeffer aus der Mühle
2 Kaninchenkeulen
2 Rosmarinzweige
100 g Schweinsnetz (beim Metzger vorbestellen)
2 Kaninchenfilets
4 Kaninchennieren
2 Kaninchenlebern
SAUCE
1 cl Kalbsbrühe
1 cl Sahne
50 g schwarze Olivenpaste
50 g eiskalte Butter
3 EL geschlagene Sahne

☐ Die Nudeln in kochendem Salzwasser bißfest garen, dann abtropfen lassen.

☐ Die Kräuterbutter in einer Sauteuse zerlassen, die Knoblauchzehen dazupressen und die halbierten Schnecken zufügen. Aufschäumen lassen. Nudeln und Petersilie vorsichtig unterheben. Die Sahne dazugeben und aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Beiseite stellen.

☐ Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

☐ Die Kaninchenkeulen auslösen, entsehnen, salzen und zusammen mit frischem Rosmarin in das Schweinsnetz wickeln. Zuerst in einer Pfanne anbraten, dann ca. 12 Minuten im Backofen garen. Die Kaninchenfilets würzen und 5 Minuten später zu den Keulen geben. Drei Minuten vor Ende der Garzeit die gewürzten und halbierten Nieren und Lebern dazugeben. Nach Ende der Garzeit 5 Minuten ruhen lassen.

☐ Für die Sauce Kalbsbrühe mit der Sahne um die Hälfte einkochen, die Olivenpaste zufügen und glatt rühren. Die Pfanne vom Herd nehmen und die kalte Butter in Flokken unterschlagen. Vor dem Servieren die Schlagsahne unter die Sauce heben.

☐ Die Nudeln in vorgewärmten Tellern anrichten, die Schneckenbutter daraufgeben und kurz unter dem Grill gratinieren.

☐ Kaninchenfilets und -keulen in Scheiben schneiden und mit Nieren und Lebern auf den Nudeln anrichten.

☐ Das Fleisch mit etwas Olivensauce überziehen. Die restliche Sauce dazu reichen.

Pro Portion: 1100 kcal

SPAGHETTI MIT SPECK UND EI

Für 4 Personen
400 g Spaghetti
Salz
150 g durchwachsener geräucherter Speck
1 EL Öl
8 Eier
Pfeffer aus der Mühle
40 g Parmesan, frisch gerieben

☐ In einem großen Topf 4 Liter Wasser mit Salz zum Kochen bringen und die Spaghetti darin nach Vorschrift auf der Packung in 8–11 Minuten al dente kochen.

☐ Inzwischen den durchwachsenen Speck in Würfel schneiden. Das Öl in einer hochwandigen Pfanne erhitzen und den Speck darin ausbraten. Die Spaghetti auf einen Durchschlag schütten und gut abgetropft zu dem Speck in die Pfanne geben.

☐ Die Eier mit etwas Salz verquirlen, über die Spaghetti gießen und unter ständigem Wenden vorsichtig erstarren lassen. Die Eier sollen noch eine flaumige Beschaffenheit – wie gutes Rührei – behalten. Mit frischgemahlenem Pfeffer bestreuen. Den Parmesan getrennt dazu reichen.

Pro Portion: 830 kcal

SPAGHETTI MIT KALBFLEISCHRAGOUT

Für 4 Personen
400 g Tomaten
200 g kleine Champignons
Salz
400–500 g Spaghetti
400 g geschnetzeltes Kalbfleisch
1½ EL Olivenöl
1 mittelgroße Zwiebel, gehackt
1 Knoblauchzehe
Pfeffer aus der Mühle
½ TL gehackter Oregano
250 g Sahne
40 g Parmesan, frisch gerieben
2 EL gehackte Petersilie

☐ Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, die Haut abziehen und die Tomaten in Würfel schneiden. Dabei die Kerne entfernen. Die Champignons putzen, waschen, in Scheiben schneiden und sofort mit den Tomaten mischen.

☐ 2 Liter Wasser mit Salz aufkochen und die Spaghetti hineingeben. Mit einem Holzlöffel ganz eintauchen und darauf achten, daß sie nicht zusammenkleben. Etwa 10 Minuten kochen.

☐ Das Fleisch im erhitzten Olivenöl unter Wenden 3–4 Minuten anbraten. Aus der Pfanne nehmen. Die Zwiebeln, die Tomaten, die Champignons und den geschälten, durchgepreßten Knoblauch zugeben. 5 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und dem Oregano würzen. Die Sahne zugeben und 3 Minuten einkochen lassen. Dann das Fleisch wieder dazugeben und langsam erwärmen, aber nicht mehr kochen.

☐ Die Spaghetti abgießen, mit Pfeffer bestreuen und sofort mit dem Käse mischen. Die Sauce darüber verteilen und mit der Petersilie bestreuen.

Pro Portion: 850 kcal

1. Die Tomaten kreuzweise einritzen, heiß überbrühen, abschrecken, dann die Haut abziehen.

2. Die geschälte Knoblauchzehe durch die Presse drükken und zum angebratenen Fleisch geben.

tip

Oft wird dem Kochwasser von Teigwaren etwas Öl zugefügt, damit sie nicht zusammenkleben. Wenn sie »al dente« gekocht werden, ist dies unnötig. Nudeln muß man »al dente« kochen, das heißt, sie sollen noch Biß haben. Die Garzeiten von Teigwaren sind sehr unterschiedlich.

tip

Man kann zusammen mit der Leber einen in Streifen geschnittenen kleinen Steinpilz mitbraten. Braten Sie dann das Ganze bei starker Hitze, damit das Pilzwasser schnell verdampft.

Die von Sehnen befreiten Hühnerlebern auf einem Teller in Mehl wenden. Vorher das Mehl mit einer Prise Salz mischen.

EIERBANDNUDELN MIT HÜHNERLEBER

Für 4 Personen
TEIG
300 g Weizenmehl
3 Eier
Salz
1 EL Öl
oder 400 g frische Eierbandnudeln
AUSSERDEM
200 g Hühnerleber
Mehl
Salz
120 g Butter
4 Eigelb
125 g Sahne
40 g Parmesan, frisch gerieben

☐ Aus Mehl und Eiern mit den Händen einen glatten Nudelteig kneten und zugedeckt 20 Minuten ruhen lassen.

☐ Den Teig in 2 Teile schneiden. Auf einem leicht bemehlten Brett mit einem ebenfalls bemehlten Nudelholz von der Mitte her gleichmäßig messerrückendick ausrollen und etwas trocknen lassen. Aufrollen und mit einem scharfen Messer in ½ cm breite Tagliatelle schneiden und wieder auseinanderrollen. Auf einem leicht bemehlten Brett bis zum Verbrauch trocknen lassen.

☐ In der Zwischenzeit reichlich Wasser in einem hochwandigen Topf zum Kochen bringen. Salz und Öl hinzufügen und die Tagliatelle portionsweise in das Kochwasser geben. In wenigen Minuten al dente kochen, auf einen Durchschlag schütten und abtropfen lassen.

☐ Die Hühnerleber von allen anhängenden Sehnen befreien und in kleine Stückchen schneiden. Auf einem Teller etwas Mehl und Salz vermischen und die Leberstückchen darin leicht wenden. Alles noch anhaftende Mehl abklopfen.

☐ 40 g von der Butter in einer Pfanne erhitzen und die Leberstückchen darin in wenigen Minuten braten. Sie sollen innen noch rosig sein. Dann die Leber mit Alufolie bedeckt warmstellen.

☐ Die Eigelbe mit der restlichen zerlassenen Butter, der Sahne und dem Parmesan zu einer glatten Creme verrühren. Die abgetropften Nudeln in eine vorgewärmte Schüssel geben, die Eiercreme darübergießen und alles schnell und gründlich miteinander vermischen. Die gebratenen Leberstückchen hinzufügen und sofort auftragen.

Pro Portion: 860 kcal

CHINAPFANNE MIT GLASNUDELN

Für 4 Personen
150 g Glasnudeln
10 g Mu-Err-Pilze
1 Stange Porree
2 Möhren
1 Knoblauchzehe
200 g Putenbrustfleisch
1 TL Stärkemehl
2 EL Sesamöl
1 TL frischgehackte Ingwerwurzel
1 Stückchen getrocknete Pfefferschote
3 EL Sojasauce
2 EL trockener Sherry (Fino)
⅛ l Hühnerfond (aus dem Glas)
Salz
Pfeffer aus der Mühle
1 EL gehackte Petersilie

☐ Die Glasnudeln und die Pilze jeweils in eine Schüssel geben und mit kochendem Wasser überbrühen. 30 Minuten quellen lassen.

☐ Porree und Möhren putzen, waschen und in dünne Scheibchen schneiden. Knoblauchzehe schälen, fein hacken. Das Fleisch in schmale Streifen schneiden und mit dem Stärkemehl bepudern.

☐ Das Öl in einem Wok oder einer hochwandigen Pfanne erhitzen. Zuerst das Gemüse unter Rühren anbraten, dann das Fleisch hinzufügen und mitbraten. Nun die gut abgetropften Glasnudeln und Pilze sowie den Ingwer und die zerbröselte Pfefferschote dazugeben, gründlich verrühren und mit Sojasauce, Sherry und Hühnerfond aufgießen.

☐ Alles bei starker Hitze gut durchkochen lassen, bis die Sauce leicht sämig ist. Mit Salz und Pfeffer abschmekken und mit der Petersilie bestreuen.

☐ Sofort servieren.

Pro Portion: 280 kcal

1. Die Glasnudeln und die Pilze jeweils in eine Schüssel geben, mit kochendem Wasser überbrühen und 30 Minuten quellen lassen.

2. Porree und Möhren in dünne Scheiben schneiden, Knoblauch feinhacken, das Fleisch schnetzeln und mit Stärkemehl bestäuben.

PAPPARDELLE MIT WILDENTE

(Foto unten)

Für 4 Personen
je 1 Möhre, Lauchstange, Selleriestange und Zwiebel
2 Wildenten, küchenfertig
2 EL Olivenöl
⅛ l trockener Weißwein
1 Dose geschälte Tomaten (Pelati), passiert
¼ l Wildentenfond
1 Bouquet garni (gemischtes Kräutersträußchen)
300 g Pappardelle
etwas Pfeilwurzelmehl zum Binden
1 TL Fenchelsamen
2 EL frischgeriebener Parmesan

☐ Möhre, Lauch, Sellerie und Zwiebel putzen bzw. schälen und in kleine Würfel schneiden. Die gewaschenen und trockengetupften Wildenten mit dem gewürfelten Gemüse im Schnellkochtopf (5 Liter Fassungsvermögen) in heißem Olivenöl anbraten, mit Weißwein und den passierten Tomaten ablöschen. Kurz einkochen lassen und mit dem Wildentenfond aufgießen. Die Flüssigkeit kurz aufkochen lassen, den Deckel schließen, kurz abdampfen lassen und die Kochstufe einstellen. Die Garzeit beträgt 20 bis 25 Minuten (je nach Größe der Enten). Nach Ende der Garzeit den Topf abdampfen lassen und öffnen. Mit der Schaumkelle die Enten herausheben und kurz unter kaltem Wasser abschrecken. Das Fleisch von den Knochen lösen und warm stellen.

☐ Das Bouquet garni in den Kochfond geben und diesen einkochen lassen. In der Zwischenzeit die Pappardelle in Salzwasser al dente kochen.

☐ Das Kräutersträußchen entfernen, die Sauce durchpassieren und, falls nötig, mit Pfeilwurzelmehl binden.

☐ Die Nudeln auf vorgewärmte Teller verteilen, das Entenfleisch darübergeben und mit der Sauce überziehen.

☐ Mit Fenchelsamen und geriebenem Parmesan bestreuen und servieren.

Pro Portion: 880 kcal

tip

Pfeilwurzelmehl (gibt es in Delikatessengeschäften) ist ein ideales Bindemittel für Saucen. Es ist geschmacksneutral und macht die Sauce nicht glasig.

MAKKARONI MIT LAMM-PILZ-RAGOUT

Für 4 Personen
400 g Makkaroni
Salz
SAUCE
4 Knoblauchzehen
2 Zwiebeln
4 EL Olivenöl
250 g Champignons
150 g Hackfleisch vom Lamm
3 große Fleischtomaten
0,1 l Fleischbrühe
je ½ TL getrockneter Thymian und Oregano
Pfeffer aus der Mühle
Salz
75 g frischgeriebener Pecorinokäse

☐ Die Makkaroni in gesalzenem Wasser nach Anleitung auf der Packung in 10–12 Minuten al dente kochen. Auf ein Sieb gießen, abtropfen lassen und heiß halten.

☐ Für die Sauce Knoblauchzehen und Zwiebeln schälen und fein hacken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Zwiebeln darin glasig werden lassen.

☐ Die Champignons putzen, waschen, in dünne Scheibchen schneiden. In eine Pfanne geben und mitbraten, bis die austretende Pilzflüssigkeit eingekocht ist. Das Hackfleisch unterrühren und 10 Minuten mit den Pilzen schmoren.

☐ Die Tomaten mit kochendem Wasser übergießen, abziehen, halbieren und entkernen. Die Stielansätze entfernen. Die Tomaten in Würfel schneiden. In die Pfanne geben. Die Fleischbrühe angießen.

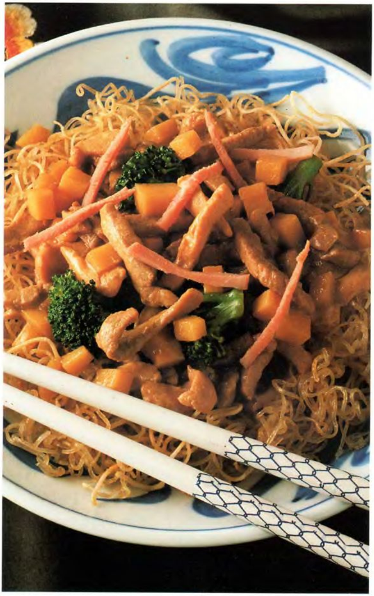
☐ Die Sauce mit Oregano, Thymian, Pfeffer und Salz abschmecken und noch einige Minuten kochen lassen.

☐ Die heißen Makkaroni auf vorgewärmte Teller verteilen und die Sauce sehr heiß darübergießen. Dann die Nudeln sofort servieren.

Pro Portion: 690 kcal

CHINESISCHE NUDELN IM WOK

Für 4 Personen
150 g dünne chinesische Nudeln
Salz
100 g Hühnerbrust
100 g Schweinefilet
2½ TL Stärkemehl
Glutamat (nach Belieben)
1 TL Sojasauce
3 EL Bambussprossen (Konserve)
1 Scheibe gekochter Schinken
5–6 EL Erdnußöl
100 g Broccoliröschen
2 EL Weißwein
4 EL Hühnerbrühe (aus Extrakt)



1. Das Fleisch in feine Streifen schneiden und marinieren, die Bambussprossen in kleine Würfel schneiden.

2. In einem Wok Öl erhitzen. Einen Teil der gekochten Nudeln darin unter Rühren goldbraun braten.

☐ Die Nudeln in kochendem Salzwasser aufkochen lassen, dabei mit einer Gabel oder 2 Stäbchen die aneinanderhaftenden Nudeln auseinanderziehen. 2 Minuten kochen lassen, dann sofort auf ein Sieb schütten, kalt abspülen und gut abtropfen lassen. Auf einer Platte oder auf einem mit Küchenpapier ausgelegten Backblech gut abtrocknen lassen.

☐ Hühner- und Schweinefleisch in feine Streifen schneiden und mit ½ Teelöffel Stärkemehl, je einer Messerspitze Salz, Glutamat (nach Belieben) und der Sojasauce mischen. Das Fleisch 15 Minuten darin marinieren.

☐ Die abgetropften Bambussprossen in kleine Würfel schneiden. Den Schinken in Streifen schneiden und beiseite stellen.

☐ In einem Wok oder einer breiten Pfanne 3 Eßlöffel Öl erhitzen. Einen Teil der abgetrockneten Nudeln darin unter Rühren goldbraun braten. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und abtropfen lassen. Dann die nächste Portion Nudeln von beiden Seiten ebenfalls goldbraun braten, wenn nötig, etwas Öl nachgießen. Fortfahren, bis alle Nudeln gebraten sind. Das restliche Öl im Wok abgießen und die Nudeln warm stellen.

☐ Erneut 2 Eßlöffel Öl im Wok erhitzen und das Fleisch mit den Bambussprossen braten, bis es hellbraun ist. Herausnehmen und die Broccoliröschen in dem Wok unter Rühren 1 Minute durchbraten, dann das Fleisch wieder hineingeben, alles mit Salz und eventuell etwas Glutamat abschmekken und kurz durchschmoren lassen.

☐ Weißwein und Hühnerbrühe mit dem restlichen Stärkemehl glattrühren und über das Fleisch und Gemüse gießen. Unter Rühren kochen lassen, bis die Zutaten mit der Sauce überzogen sind.

☐ Die Nudeln auf einer runden Platte anrichten, das Fleisch mit dem Gemüse in die Mitte geben und mit dem streifig geschnittenen Schinken bestreuen. Sofort auftragen.

Pro Portion: 330 kcal

tip

Chinesische Nudeln werden meistens in Bündeln verkauft – man rechnet dann ein Nudelbündel pro Kopf. Glasnudeln brauchen nicht vorgekocht zu werden. Sie kommen roh in das heiße Öl.

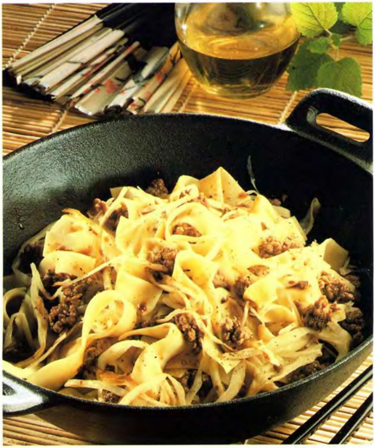
FUSILLI AUF ABRUZZESISCHE ART

(Foto oben)

Für 4 Personen
250 g Lammfleisch (Keule oder Schulter)
Salz
Pfeffer aus der Mühle
4 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen
1 kleine rote Pfefferschote
1 Lorbeerblatt
1 rote und 1 gelbe Paprikaschote
2 EL Tomatenmark
1 Gewürznelke
⅛ l Weißwein
400 g Fusilli

☐ Das Lammfleisch in kleine Würfel schneiden. Mit Salz und Pfeffer einreiben.
☐ Das Öl in einem Schmortopf erhitzen, die geschälten Knoblauchzehen darin hellgelb anrösten und wieder aus dem Öl nehmen. Das Fleisch in die Pfanne geben und anbraten, bis es zu bräunen beginnt. Pfefferschote und Lorbeerblatt hinzufügen.
☐ Die Paprikaschoten halbieren, entkernen und waschen. In Streifen schneiden und zu dem Fleisch geben. Unter Wenden anschmoren und das Tomatenmark, die Gewürznelke und den Weißwein hinzufügen. Zugedeckt bei leichter Hitze ca. 1 Stunde schmoren lassen, bis das Fleisch weich ist. Wenn nötig, mit etwas Wasser aufgießen.
☐ In einem großen Topf 4 Liter Wasser mit Salz zum Kochen bringen und die Fusilli darin nach Vorschrift auf der Packung in 14–16 Minuten al dente kochen. Auf einen Durchschlag schütten und abtropfen lassen.
☐ Das Lammragout herzhaft mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pasta hinzufügen und gründlich mit dem Ragout vermischen. Dann sofort servieren.

Pro Portion: 630 kcal



FERNÖSTLICHE NUDELPFANNE

(Foto unten)

Für 4 Personen
½ Kopf junger Weißkohl (500 g)
3 EL Öl
150 g Bandnudeln
Salz
250 g Rinderhackfleisch
2–3 EL Sojasauce
1 TL Dayong (China-Gewürz)
Pfeffer aus der Mühle
einige Zweige Cilantro (Koriandergrün) oder Petersilie

☐ Vom Weißkohl den harten Strunk entfernen und den Kohl auf dem Gurkenhobel in sehr feine Streifen hobeln.
☐ 2 Eßlöffel Öl in einem Wok oder einer hochwandigen Pfanne erhitzen und eine Handvoll Kohl darin bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren glasig braten. Er darf auf keinen Fall Farbe annehmen. Unter weiterem Rühren immer wieder etwas Kohl hinzufügen, bis alles verbraucht ist.
☐ 1½ Liter Salzwasser zum Kochen bringen und die Bandnudeln darin in 5–8 Minuten al dente kochen.
☐ Nachdem das Gemüse gar, aber noch knackig ist, in einer beschichteten Pfanne das restliche Öl erhitzen und das Rinderhackfleisch darin unter Rühren kurz anbraten.
☐ Die Nudeln auf einem Durchschlag gut abtropfen lassen, dann mit dem angerösteten Hackfleisch unter den Kohl mischen. Mit Sojasauce, Dayong, Salz und Pfeffer würzig abschmecken und mit den abgezupften Cilantroblättern bestreut sofort servieren.

Pro Portion: 370 kcal

GRÜNE BANDNUDELN BOLOGNESER ART

Für 4 Personen
1 Zwiebel
1 Möhre
1 Stange Staudensellerie
50 g durchwachsener Speck
100 g Schweinefleisch
100 g Rindfleisch
100 g roher Schinken
20 g getrocknete Steinpilze
100 g Butter
1 Zweig Oregano
1 Gewürznelke
2 EL Tomatenmark
⅛ l Fleischbrühe (aus Extrakt)
⅛ l Rotwein
125 g Sahne
Pfeffer aus der Mühle
frischgeriebene Muskatnuß
400 g frische grüne Eierbandnudeln
Salz
60 g Parmesan, frisch gerieben

☐ Zwiebel und Möhre schälen und in kleine Würfel, die Selleriestange waschen und in Scheiben schneiden. Den Speck fein würfeln. Fleisch und Schinken durch den Fleischwolf drehen. Die Steinpilze in einer Tasse Wasser einweichen.

☐ 50 g Butter in einer hochwandigen Pfanne oder Kasserolle erhitzen, Speck- und Zwiebelwürfel darin glasig braten, das Gemüse hinzufügen und kurz durchrösten. Das durchgedrehte Fleisch zu der Speck-Gemüse-Mischung geben und ebenfalls durchbraten.

☐ Die Pilze aus dem Wasser nehmen, fein wiegen und mit den Gewürzen und dem Tomatenmark in die Pfanne geben. Mit Fleischbrühe und Wein aufgießen und zugedeckt bei leichter Hitze köcheln lassen, dabei hin und wieder umrühren, damit die Sauce nicht ansetzt.

☐ Nach 1 Stunde Kochzeit die Sahne aufkochen, an die Sauce geben und durchkochen lassen, bis sich die Sahne mit dem Ragout verbunden hat. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuß abschmecken.

☐ Kurz vor Ende der Kochzeit des Sugo die Eierbandnudeln in kochendem Salzwasser, nach Anleitung auf der Packung, in wenigen Minuten al dente kochen. Die Nudeln dürfen nicht zu weich gekocht sein, sonst kleben sie aneinander. Auf einen Durchschlag schütten und abtropfen lassen.

☐ Die Nudeln in einer vorgewärmten Schüssel mit der restlichen Butter und der Hälfte des Parmesans vermischen. Auf vorgewärmte Teller füllen und in die Mitte die Sauce geben. Den restlichen Parmesan getrennt reichen.

Pro Portion: 1140 kcal

tip

Das Ragout wird in Italien oft noch mit kurz angebratener, gehackter und mit Marsala abgeschmeckter Hühnerleber verfeinert.

Zuerst Speck- und Zwiebelwürfel im heißen Fett glasig braten, dann das Gemüse hinzufügen.

1. Das Gemüse, zum Beispiel Möhren und Staudensellerie putzen, waschen und in feine Scheibchen schneiden. Den Broccoli ebenfalls waschen und in Röschen teilen.

NUDELN MIT RINDFLEISCH UND GEMÜSE

Für 4 Personen
10 g chinesische Pilze Mu-Err
Salz
250 g Rindfleisch (z. B. Hüfte)
300 g gemischtes Gemüse (z. B. Möhren, Staudensellerie, Porree, Broccoli)
100 g Sojabohnenkeimlinge
2 EL Erdnußöl
1 EL sehr fein gehackte Ingwerwurzel
2 Knoblauchzehen
400 g chinesische Nudeln
SAUCE
¼ l Hühnerbrühe
1 TL Stärkemehl
2 EL Sake (Reiswein) oder trockener Sherry
2 EL Sojasauce
1 Messerspitze Sambal Oelek

☐ Die Pilze in eine kleine Schüssel geben und mit Wasser bedecken. 4 Liter Wasser mit 1 Teelöffel Salz zum Kochen bringen. Die Nudeln darin al dente kochen.

☐ Das Fleisch in feine, kleine Scheiben schneiden. Das Gemüse putzen und in Streifen schneiden. Die Sojabohnenkeimlinge in einem Sieb mit kochendem Wasser überbrühen.

☐ 1 Eßlöffel Öl in einer großen Pfanne oder in einem Wok erhitzen. Das Fleisch hineingeben und rasch unter ständigem Wenden anbraten. Herausnehmen und beiseite stellen.

☐ Das restliche Öl in die Pfanne geben. Das Gemüse, die abgetropften Sojabohnenkeimlinge, die Pilze, die Ingwerwurzel und den durchgepreßten Knoblauch mit 2 Prisen Salz unter Rühren knapp garen. Das Gemüse soll knackig bleiben. Aus der Pfanne nehmen und zum Fleisch geben.

☐ Für die Sauce alle Zutaten gut verrühren. In die Pfanne oder in den Wok geben und unter Rühren zu einer leicht gebundenen Sauce kochen. Nach Bedarf mit Pfeffer und Salz nachwürzen. Das Gemüse und das Fleisch mit der heißen Sauce mischen. Nur kurz erwärmen, nicht mehr kochen lassen.

☐ Die Nudeln abgießen, anrichten und das Fleisch mit der Sauce darauf verteilen. Sofort servieren.

Pro Portion: 540 kcal

NUDELN MIT GÄNSELEBER UND GEFLÜGEL

(Foto rechts)

Für 4 Personen
300 g frische Eiernudeln
Salz
240 g frische Gänseleber, im Stück
2 Hühnerbrustfilets (ca. 350 g)
Pfeffer aus der Mühle
4 EL Weizenmehl
40 g Butter
80 g frische, schwarze Trüffel, geputzt
0,1 l Madeira
0,15 l Geflügelfond
40 g pochierte Gänseleber, durch ein Sieb passiert

☐ Die Nudeln in kochendem Salzwasser al dente kochen.
☐ Aus der Gänseleber und den Hühnerfilets je 12 Medaillons schneiden, salzen und pfeffern. In Mehl wenden und leicht abklopfen.
☐ Die Butter in einer Kasserolle schmelzen und zuerst die Geflügel-, dann die Gänseleberscheiben kurz darin schwenken.
☐ Aus der Pfanne nehmen und warm stellen.
☐ Die Trüffel in feine Scheiben und dann in Streifen schneiden. In einer Pfanne den Madeira um ein Viertel reduzieren, die Trüffelscheiben hineingeben und mit dem Geflügelfond auffüllen, aufkochen und für 2 Minuten leise köcheln lassen.
☐ Die Nudeln in die Mitte der vorgewärmten Teller geben und die Geflügel- und Gänseleberstücke darauf verteilen. Die Trüffelstreifen mit einem Schaumlöffel aus der Sauce nehmen und über die Nudeln streuen.
☐ Die Sauce aufkochen, vom Herd nehmen und die Gänselebermasse unterrühren. Durch ein Haarsieb passieren und einen Teil der Sauce um die Nudeln gießen. Die restliche Sauce dazu servieren.

Pro Portion: 600 kcal

SPAGHETTI MIT ENTE AUF CHINESISCHE ART

Für 4 Personen
TEIG
500 g feines Vollkornweizenmehl, frisch gemahlen
Salz
4–5 Eier
2 EL Öl
GEMÜSE-ENTEN-RAGOUT
1 Stange Porree
2 mittelgroße Möhren
100 g frische Shiitakepilze
2 ausgelöste Entenbrüste
Salz
Pfeffer aus der Mühle
5 EL Sesamöl
50 g Sojasprossen
¼ l Geflügelfond (aus dem Glas)
2 cl Sojasauce
6 cl Reiswein (Sake)
1 Msp. Sambal (indonesische, scharfe Würzpaste)
1 Knoblauchzehe, gehackt
1 TL Pfeilwurzelmehl zum Binden
AUSSERDEM
Salz
1 EL Öl
40 g Butter

☐ Für den Teig das Mehl in eine Schüssel sieben, nach Geschmack mit Salz mischen und in die Mitte eine Mulde drücken. Erst 4 Eier und das Öl hineingeben, mit einer Gabel Eier und Mehl verquirlen, dann mit den Händen oder dem Knethaken des Elektroquirls verkneten. Falls der Teig zu fest ist, noch ein Ei hinzufügen. Den Teig so lange kneten, bis er glatt und glänzend ist. Zugedeckt mindestens 2 Stunden ruhen lassen.
☐ Den Teig auf einem bemehlten Brett oder in der Nudelmaschine dünn ausrollen. Bei Verwendung einer Nudelmaschine muß die Walze schrittweise enger gestellt werden. Die Teigplatten dann entweder mit einem scharfen Messer und mit Hilfe eines großen Lineals in schmale Streifen schneiden oder mit einer Nudelmaschine zu Spaghetti formen.
☐ Die Nudeln mit etwas Mehl bestäuben, locker vermischen und etwas antrocknen lassen.
☐ Für das Ragout den Porree putzen, dabei den oberen grünen Teil entfernen. Die Stangen in feine Scheiben schneiden und gründlich waschen, damit alle Schmutzteilchen entfernt sind. Die Möhre waschen, schaben und erst der Länge nach in dünne Scheiben, dann in feine Streifen schneiden. Den Ofen auf 200 °C vorheizen.
☐ Die Entenbrüste mit Salz und Pfeffer einreiben. 2 Eßlöffel Öl in einer Pfanne erhitzen und die Brüste darin bei starker Hitze von beiden Seiten jeweils 2 Minuten anbraten. Auf die mittlere Schiene des Backofens stellen und in weiteren 6 Minuten fertiggaren. Mit Alufolie umhüllt ruhen lassen.
☐ Das restliche Öl erhitzen und das Gemüse und die Sprossen anschwitzen, würzen.
☐ Hühnerbrühe, Sojasauce, Reiswein, Sambal und Knoblauch in einer Sauteuse oder einem Topf bei starker Hitze um ein Drittel einkochen.
☐ Die Spaghetti in wenigen Minuten al dente kochen, dann abtropfen lassen. Die Butter in einer großen Pfanne erwärmen und die Spaghetti kurz darin schwenken.
☐ Die eingekochte Sauce mit Pfeilwurzelmehl binden und die Entenbrüste in feine Streifen schneiden.
☐ Die Nudeln auf tiefe Teller verteilen, die Entenbrustscheiben und das angedünstete Gemüse darübergeben und mit der Sauce umgießen.

Pro Portion: 1100 kcal

BUCATINI MIT SPECK

(Foto rechts)

Für 4 Personen
120 g durchwachsener geräucherter Speck
1 kleine Zwiebel
250 g reife Tomaten
2 EL Öl
1 kleines Stück scharfe, rote Pfefferschote
Salz
6 Blätter frisches Basilikum
400 g Bucatini
40 g frischgeriebener Pecorino
40 g frischgeriebener Parmesan

☐ Den durchwachsenen Speck und geschälte Zwiebel in Würfel schneiden. Die Tomaten blanchieren, häuten, entkernen und in Würfel schneiden.

☐ Das Öl in einer hochwandigen Pfanne oder Kasserolle bei leichter Hitze erwärmen und Speck- und Zwiebelwürfel darin glasig braten. Die Tomatenstücke und die Pfefferschote hinzufügen, salzen und in 10 Minuten weichschmoren. Die streifig geschnittenen Basilikumblätter hinzufügen.

☐ In einem großen Topf reichlich Wasser mit Salz zum Kochen bringen und die Bucatini darin in 8–11 Minuten nach Vorschrift auf der Packung al dente kochen. Auf einen Durchschlag schütten und gut abtropfen lassen.

☐ Die Pfefferschote aus der Tomatensauce nehmen. Die Bucatini mit der Hälfte der Tomatensauce und der Hälfte der beiden geriebenen Käse in einer vorgewärmten Schüssel vermischen.

☐ Den Rest der Sauce und den restlichen Käse getrennt dazu reichen.

Pro Portion: 660 kcal

RIGATONI MIT WURSTRAGOUT

(Foto links unten)

Für 4 Personen
300 g grobe Schweinsbratwürste
1 kleine scharfe rote Pfefferschote
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
1 kg reife Tomaten
1 Msp. Oregano
einige frische Basilikumblätter oder frische Minze
400 g Rigatoni
Salz
40 g Butter
40 g Parmesan, frisch gerieben

☐ Die groben Schweinsbratwürste enthäuten und in kleine Stücke schneiden. Die Pfefferschote halbieren und ohne Samenkerne in Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden, die Knoblauchzehen schälen und durch eine Presse zerdrücken.

☐ Das Olivenöl in einer hochwandigen Pfanne erhitzen und die Pfefferschote, die Zwiebelwürfel und die Knoblauchzehen darin kurz anbraten. Dann die Bratwurststücke dazugeben und ebenfalls anbraten.

☐ Die Tomaten blanchieren und häuten, das Fruchtfleisch in Stückchen schneiden, dabei die Stengelansätze und die Kerne entfernen. Die Tomatenstückchen in die Pfanne geben, mit Salz und Oregano würzen und unter Rühren bei starker Hitze schmoren lassen, bis die Sauce eine cremige Konsistenz hat. Die Basilikumblätter streifig schneiden und zum Schluß dazugeben.

☐ Die Rigatoni al dente kochen, abtropfen lassen.

☐ Die Pasta mit Butter, Parmesan und dem Sugo mischen.

Pro Portion: 960 kcal

PAPPARDELLE MIT HASENRAGOUT

Für 4 Personen
1 junger Hase mit Hasenklein
oder das Hasenklein von
2 Hasen
evtl. 100 g Hasen- oder
Geflügelleber
1 Zwiebel
1 Stange Staudensellerie
1 Möhre
2 Zweige Thymian
½ Lorbeerblatt
einige Pfefferkörner
½–¾ l guter kräftiger Rotwein
50 g durchwachsener Speck
80 g Butter
Salz
grob gemahlener Pfeffer
aus der Mühle
0,1 l Milch oder Sahne
2 EL gehackte Petersilie
1 EL Öl
400 g Eierbandnudeln
(Pappardelle)

☐ Den Hasen gleich beim Einkauf in Vorderläufe, Keulen, Rückenstücke und Bauchlappen zerlegen lassen.

☐ Geputzte Zwiebel, Selleriestange und Möhre in Würfel schneiden. Das Hasenklein (bis auf die Leber) in eine Schüssel geben und mit den Gemüsewürfeln und Gewürzen vermischen. Mit dem Rotwein übergießen und über Nacht stehen lassen.

☐ Fleisch und Gemüse auf einem Sieb gut abtropfen lassen.

☐ Den Speck in Würfel schneiden. Die Hälfte der Butter in einem Schmortopf erhitzen und den Speck darin glasig braten. Fleisch und Gemüse zufügen und bei starker Hitze anbraten, bis es zu bräunen beginnt. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der Rotweinmarinade aufgießen und zugedeckt in 2 Stunden gar schmoren lassen.

☐ Das Fleisch aus dem Topf nehmen, von den Knochen lösen und klein schneiden. Die geputzte Leber in Würfel schneiden und kurz in der restlichen Butter rosig braten. Den Bratensaft durch ein Sieb streichen, die Milch einrühren und die Sauce noch etwas einkochen lassen. Fleisch und Leber mit Bratbutter hinzufügen, kurz aufkochen lassen und die Petersilie dazugeben.

☐ Reichlich Wasser, Salz und Öl in einem großen Topf zum Kochen bringen. Die Nudeln nach Vorschrift auf der Packung in 5–8 Minuten darin al dente kochen. Auf einen Durchschlag schütten und gut abtropfen lassen. In den Schmortopf zu dem Hasenragout geben und 1–2 Minuten alles miteinander bei leichter Hitze vermischen.

Pro Portion: 905 kcal

1. Die Milch zum passierten Bratensaft gießen.

2. Fleisch, Leber und Petersilie in die Sauce geben.

tip

Für dieses Gericht sollten Sie möglichst frische Eiernudeln verwenden, die überall in Feinkostgeschäften angeboten werden.

Pasta mit Fisch und Meeresfrüchten

Pasta mit »frutti di mare« – das ist schon ein kleiner Luxus, den man sich hin und wieder unbedingt gönnen sollte. Inzwischen gibt es auch in unseren Breiten Lachs, Muscheln, Scampi oder Tintenfische nahezu fangfrisch zu kaufen. Und wer sich dann noch die Mühe macht, das edle Meeresgetier zusammen mit selbstgemachter Pasta zu servieren, wird Beifall und Anerkennung bei seinen Gästen ernten. Eine besondere Spezialität sind schwarze Nudeln (siehe Seite 72), die mit der Tinte des Tintenfisches gefärbt werden.

PASTA MIT MEERESFRÜCHTEN

(Foto links)

500 g kleine Miesmuscheln
500 g Venusmuscheln
300 g frische Garnelen in der Schale
einige möglichst kleine Tintenfische
½ kleine scharfe rote Paprikaschote
1 Knoblauchzehe
5 EL Olivenöl
⅛ l Weißwein
2 cl Cognac
1 große reife Tomate
Salz
Pfeffer aus der Mühle
400 g frische Eiernudeln
2 EL gehackte Petersilie

1. Die Muscheln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten und die Bärte entfernen.

2. Die Tintenfische putzen und größere Exemplare in Ringe schneiden.

3. Die Muscheln und die Tintenfischringe in heißem Öl mit dem Knoblauch dünsten.

4. Einen Teil der Muscheln aus den Schalen lösen und wieder in die Pfanne geben.

5. Die Garnelen schälen und zu den Muscheln und Tintenfischen geben.

6. Den Wein und den Cognac zu den Zutaten gießen, 3 Minuten schmoren lassen.

☐ Die Muscheln unter fließendem Wasser gründlich schrubben und dann waschen. Alle bereits geöffneten Muscheln wegwerfen. Die Garnelen aus den Schalen lösen. Die Tintenfische putzen und in Ringe schneiden, besonders kleine ganz lassen.

☐ Die Pfefferschote und die geschälte Knoblauchzehe in Scheiben schneiden und in einer tiefen Pfanne in 3 Eßlöffeln Olivenöl hellgelb braten. Die Muscheln und die Tintenfischringe hinzugeben und nur wenige Minuten unter gelegentlichem Schütteln der Pfanne erhitzen, bis sich die Muscheln geöffnet haben. Muscheln, die sich nicht geöffnet haben, wegwerfen. Den Sud durch ein sehr feines Sieb geben, damit der Sand zurückbleibt.

☐ Einen Teil der Muscheln aus der Schale lösen und mit den restlichen Muscheln, den Tintenfischen und dem Sud wieder in die Pfanne geben. Die ausgelösten Garnelen hinzufügen, Weißwein und Cognac dazugießen und 3 Minuten schmoren lassen.

☐ Die Tomate blanchieren und häuten, das Fruchtfleisch in Stückchen schneiden, dabei die Kerne entfernen. In einer zweiten Pfanne das restliche Öl erhitzen und die Tomatenstückchen darin 5 Minuten schmoren lassen. Zu den Meeresfrüchten geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

☐ Inzwischen in einem großen Topf 4 Liter Wasser mit Salz zum Kochen bringen und die Eiernudeln darin al dente kochen. Auf einen Durchschlag schütten und gut abtropfen lassen.

☐ Die Nudeln zu den Meeresfrüchten in die Pfanne geben, die Petersilie dazugeben und alles gründlich miteinander vermischen.

Pro Portion: 720 kcal

tip

Dieses Gericht sollte man nur dann zubereiten, wenn man alle Meeresfrüchte frisch einkaufen kann.

BUCATINI MIT PILZEN UND THUNFISCH

Für 4 Personen
100 g Thunfisch in Öl
50 g durchwachsener geräucherter Speck
4 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
6 Sardellenfilets
250 g frische Steinpilze
6 EL Fleischbrühe aus Extrakt
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
40 g Salz für 4 Liter Wasser
400 g Bucatini

☐ Den Thunfisch aus der Dose nehmen und auf einem Sieb gut abtropfen lassen. In kleine Stückchen zerpflücken. Den Speck in Streifen schneiden.

☐ Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Knoblauchzehe darin goldgelb braten und wieder aus der Pfanne nehmen.

☐ Die Sardellenfilets unter fließendem Wasser gründlich waschen, abtrocknen und fein hacken. In das heiße Öl gießen und anbraten.

☐ Die Pilze gründlich waschen und in Streifen schneiden. Mit dem Thunfisch und im Speck in die Pfanne geben und kurz anbraten. Das Ganze mit der Fleischbrühe aufgießen und mit Salz und Pfeffer herzhaft abschmekken. 15 Minuten bei leichter Hitze köcheln lassen.

☐ In einem großen Topf 4 l Wasser mit dem Salz zum Kochen bringen, die Bucatini darin nach Vorschrift auf der Packung in 9–11 Minuten al dente kochen. Auf einen Durchschlag schütteln und abtropfen lassen. In die Pfanne geben und alles gründlich miteinander vermischen.

Pro Portion: 660 kcal

SCHWARZE FETTUCCINE MIT SCAMPI

Für 4 Personen
12 Langustinen (Scampi)
Salz
weißer Pfeffer aus der Mühle
4 EL Olivenöl
NUDELTEIG
250 g feines Weizenvollkornmehl, frisch gemahlen
Salz
3 Eier
2 cl Tinte vom Tintenfisch
1 EL Öl für das Kochwasser
SAUCE
0,2 l Fischfond
100 g Crème fraîche
150 g Sahne
6 cl Noilly Prat
2 cl Zitronensaft
4 cl Tinte vom Tintenfisch
3 EL geschlagene Sahne
AUSSERDEM
40 g geklärte Butter

☐ Für den Nudelteig das Mehl auf ein Backbrett sieben, mit Salz bestreuen, in die Mitte eine Mulde drücken und die Eier und Tinte hineingeben. Mit einer Gabel Eier, Tinte und etwas Mehl verquirlen, dann alles mit den Händen zu einem glatten Nudelteig verkneten. So lange kneten, bis der Teig glatt und glänzend ist. Zugedeckt mindestens 2 Stunden ruhen lassen.

☐ Den Teig auf einem bemehlten Backbrett oder mit Hilfe einer Nudelmaschine dünn ausrollen. Wird eine Nudelmaschine verwendet, muß die Walze schrittweise enger gestellt werden. Die Teigplatten entweder mit einem scharfen Messer und einem Lineal in schmale Streifen schneiden oder mit einer Nudelmaschine zu Fettuccine formen. Die Nudeln mit Mehl bestäuben und etwas antrocknen lassen.

☐ Für die Sauce alle Zutaten bis auf die Tinte und geschlagene Sahne in eine Sauteuse oder einen hochwandigen Topf geben und bei starker Hitze um ein Drittel einkochen lassen.

☐ Von den Langustinen die Köpfe ablösen und das Fleisch aus den Schalen brechen. Den dunklen Darm am Rücken mit einem spitzen Messer entfernen. Die Langustinen mit Salz und Pfeffer würzen und im heißen Olivenöl bei starker Hitze auf beiden Seiten je eine Minute braten. Auf Küchenpapier entfetten, dann warmstellen.

☐ Reichlich Salzwasser mit etwas Öl in einem hohen Topf zum Kochen bringen. Die Nudeln in wenigen Minuten darin al dente kochen, dann auf einen Durchschlag schütten und gut abtropfen lassen.

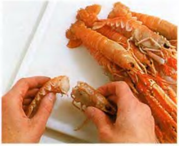
☐ Die Tinte unter die eingekochte Sauce rühren, falls nötig mit Salz abschmecken und die geschlagene Sahne unterheben.

☐ Die geklärte Butter in einer weiteren Pfanne erhitzen, die Nudeln darin schwenken und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf vier Teller verteilen, die Langustinen darauf anrichten und mit der Sauce umgießen.

Pro Portion: 790 kcal

tip

Fragen Sie Ihren Fischhändler nach Tintenfischtinte. Ansonsten müssen Sie für dieses aparte Gericht Tintenfische mit dem Tintensack kaufen und diesen vorsichtig aus den Körpern entfernen.



1. Köpfe von den Scampi lösen und das Fleisch aus den Schalen brechen.

2. Die Scampi in heißem Öl von beiden Seiten braten.

NUDELN MIT SPARGEL-LACHS-RAGOUT

Foto unten)

Für 4 Personen
400 g Weizenmehl
4 Eier
Salz
etwa 2 cl Olivenöl
500 g grüner Spargel
(ca. 24 Stangen)
0,3 l Hühnerbrühe
200 g Sahne
280 g Lachsfilet, entgrätet
60 g Butter, eiskalt
Pfeffer aus der Mühle
1 EL Zitronensaft
2 EL geschmolzene Butter
1 Bund Kerbel

☐ Das Mehl auf ein Backbrett sieben und eine Mulde hineindrücken. Die Eier in einer Schüssel verquirlen und salzen, in die Mulde gießen, das Öl zufügen und das Mehl vom Rand her mit den Fingerspitzen dazumischen. Den Teig gut durchkneten, bis er geschmeidig und glatt ist. Eine gute halbe Stunde, in ein feuchtes Tuch eingepackt, ruhen lassen.

☐ Aus dem Nudelteig dünne Nudeln ausschneiden und kochen. Vom grünen Spargel das untere Drittel schälen und die Enden abschneiden. Dann die Stangen in kleine Stücke schneiden und in der Hühnerbrühe etwa 5 Minuten garen. Die Spargelstücke aus dem Sud nehmen und warm stellen. Die Sahne mit dem Sud zu einer leichten Sauce einkochen.

☐ Den Lachs in Scheiben schneiden, salzen und in der Sauce ca. 2 bis 3 Minuten garziehen lassen. Dann herausnehmen und beiseite stellen.

☐ Die kalte Butter in kleinen Würfeln unter die Sauce schlagen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

☐ Die Nudeln in der heißen Butter schwenken und die Spargelstücke untermischen. Die Lachsscheiben in der Sauce erwärmen.

☐ Die Nudeln in vorgewärmten Tellern anrichten, die Lachsscheiben mit der Sauce darauf verteilen und mit Kerbel garnieren. Sofort servieren.

Pro Portion: 1180 kcal

TAGLIATELLE MIT GARNELEN UND RADICCHIO

Für 4 Personen
100 g Radicchio
100 g Kopfsalat
50 g Butter
300 g geschälte Garnelen
2 cl Brandy
200 g Sahne
Salz
schwarzer Pfeffer
aus der Mühle
400 g Tagliatelle

☐ Die Radicchio- und Salatblätter waschen und in Streifen schneiden. Die Butter in einer Kasserolle schmelzen und die Garnelen, Radicchio- und Salatstreifen hinzufügen. Alles etwa 5 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.

☐ Den Brandy dazugießen und verdampfen lassen. Die Sahne zu den Garnelen gießen und zum Schluß die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

☐ Inzwischen die Nudeln nach Packungsvorschrift in sprudelndem Salzwasser al dente kochen und mit der Sauce mischen.

Pro Portion: 685 kcal

NUDELN MIT SEEZUNGE, GRATINIERT

Für 4 Personen
4 Riesengarnelen
½ grobgehackte Zwiebel
2 Pfefferkörner
½ Lorbeerblatt
300 g verschiedene Fischgräten und -köpfe
200 g schmale Nudeln
125 g Sahne
Butter für die Formen
4 Seezungenfilets
1 feingehackte Schalotte
Salz
Pfeffer aus der Mühle
⅛ l Weißwein
½ TL Speisestärke
SAUCE
6 EL Weißwein
150 g Butter
3 Eigelb
Salz
Pfeffer aus der Mühle
2 TL Zitronensaft
1 geschälte Tomate
1 TL Butter

☐ Die Garnelen schälen und den Darm (brauner Faden) entfernen.

☐ Zwiebel, Pfefferkörner, Lorbeerblatt, Fischköpfe und -gräten sowie die Garnelenschalen in ½ Liter Wasser 30 Minuten kochen. Den Sud durch ein Sieb gießen und auf die Hälfte einkochen.

☐ Nudeln al dente kochen, abgießen und mit 4 Eßlöffeln Sahne mischen.

☐ Eine Auflaufform mit Butter ausstreichen. Die Filets und Garnelen hineinlegen. Mit der Schalotte, etwas Salz und Pfeffer bestreuen. Den Wein und ⅛ Liter Fischsud darübergießen. Die Form bedecken und 10 Minuten im Ofen bei 200°C ziehen lassen.

☐ Für die Sauce 6 Eßlöffel Wein auf 2 Eßlöffel einkochen. Die Butter in kleine Stücke schneiden. Im Wasserbad die Eigelbe mit Salz, Pfeffer und einem kleinen Stückchen Butter verquirlen. ½ Teelöffel Zitronensaft und 2 Eßlöffel stark eingekochten Wein hinzufügen. So lange mit dem Schneebesen schlagen, bis eine dicke Creme entsteht. Die Wassertemperatur des Wasserbades muß handwarm sein.

☐ Sobald die Creme sämig ist und am Schneebesen hängen bleibt, den Topf aus dem Wasserbad nehmen und die in kleine Stückchen geschnittene Butter unter Rühren hinzufügen. Von Zeit zu Zeit den Topf kurz wieder ins heiße Wasser stellen, damit die Sauce nicht kalt wird und die Butter schmilzt. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

☐ Die Tomate in kleine Würfel schneiden, in 1 Teelöffel Butter 5 Minuten dünsten, bis die Flüssigkeit verdampft ist, unter die Sauce ziehen.

☐ Den Fisch aus dem Ofen nehmen. Eine andere Form fetten, Nudeln hineinfüllen und die Filets und Garnelen darauf anordnen.

☐ Den entstandenen Sud der Seezungenfilets und Garnelen in ein Töpfchen gießen und auf die Hälfte einkochen. Die Speisestärke mit der restlichen Sahne gut verrühren, zum Sud geben und unter Rühren 5 Minuten zu einer sämigen Sauce kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Fisch verteilen. 10 Minuten im Backofen bei 200°C erwärmen.

☐ Das Gericht mit der Sauce Hollandaise überziehen und nochmals für 3–5 Minuten im Backofen überbacken, bis die Oberfläche hellbraune Flecken bekommt. Wenn möglich, Oberhitze einstellen. Darauf achten, daß die Sauce nicht austrocknet.

Pro Portion: 740 kcal

SPAGHETTI FRUTTI DI MARE

(Foto unten)

Für 4 Personen
1 kg gemischte Muscheln (Venusmuscheln, Miesmuscheln)
200 g frische Krabben
einige kleine Tintenfische
4 EL Olivenöl
200 g Spaghetti
Salz
1 Knoblauchzehe, gehackt
Saft von ½ Zitrone
1–2 EL gehackte Petersilie
Pfeffer aus der Mühle

☐ Die Muscheln gründlich bürsten, waschen und alle geöffneten Muscheln wegwerfen. Die Krabben aus der Schale lösen und die gesäuberten Tintenfische in feine Ringe schneiden.

☐ 2 Eßlöffel Olivenöl in einem großen Schmortopf erhitzen und die tropfnassen Muscheln hineingeben. Zugedeckt ca. 5–8 Minuten unter Schütteln des Topfes garen lassen, dann das Muschelfleisch aus den Schalen lösen.

☐ Die Spaghetti in 2 Liter kochendem Salzwasser in ca. 10 Minuten al dente kochen.

☐ In dieser Zeit das restliche Öl in einer großen, hochwandigen Pfanne erhitzen und die gehackte Knoblauchzehe darin anbraten. Die Meeresfrüchte dazugeben und bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten köcheln lassen. Die Meeresfrucht-Sauce mit Zitronensaft beträufeln und mit der Petersilie bestreuen.

☐ Die Spaghetti auf einem Durchschlag gut abtropfen lassen und in die Pfanne zu den Meeresfrüchten geben. Gründlich vermischen und mit Pfeffer würzen.

Pro Portion: 480 kcal

FETTUCCINE MIT LACHS

(Foto oben)

Für 2 Personen
200 g Mehl
2 Eier
1 Msp. Salz
2 EL Öl
1 Schalotte
100 g frischer Lachs
5 cl Olivenöl
Salz
4 cl Wodka
150 g Sahne
1 Knoblauchzehe
Pfeffer aus der Mühle
1 EL glatte Petersilie

☐ Das Mehl auf ein Backbrett sieben und in die Mitte eine Mulde drücken.

☐ Die Eier in einer Schüssel verquirlen und salzen, mit dem Öl in die Mulde gießen und das Mehl nach und nach dazumischen. Den Teig gut durchkneten, bis er glatt und geschmeidig ist. In einem feuchten Tuch eine halbe Stunde ruhen lassen.

☐ Danach den Teig ausrollen und in breite Streifen schneiden. Die Nudeln in kochendem Salzwasser al dente kochen.

☐ Die Schalotte schälen und in kleine Würfel schneiden. Den frischen Lachs ebenfalls würfeln. Anschließend Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Schalottenwürfel hinzufügen und andünsten. Die Lachswürfel zu den Schalotten geben, anbraten und salzen.

☐ Mit dem Wodka flambieren und mit der Sahne auffüllen und kurz reduzieren lassen. Die Knoblauchzehe schälen, fein hacken und hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

☐ Die Petersilie waschen, trockenschwenken und mit einem großen Messer fein hacken.

☐ Die Nudeln und die gehackte Petersilie in die Sauce geben und gut mischen. Sofort servieren.

Pro Portion: 1180 kcal

GLASNUDELN MIT KRABBEN

Für 4 Personen
200 g Glasnudeln
1 kleiner Chinakohl (250 g)
3 EL Sojaöl
2 Knoblauchzehen
4 EL Sojasauce
Pfeffer aus der Mühle
1 TL China-Gewürz
200 g Krabben (evtl. aus dem Glas oder der Dose)
1 Bund Zitronenmelisse

☐ Die Glasnudeln mit kochendem Wasser überbrühen und 10 Minuten ziehen lassen. In ein Sieb schütten, sehr gut abtropfen lassen und mit der Küchenschere zerschneiden.

☐ Den Chinakohl putzen, vierteln, in sehr feine Streifen schneiden, waschen und gut abtropfen lassen.

☐ Das Sojaöl im Wok oder einer breiten Pfanne erhitzen. Den Chinakohl zufügen und 8 Minuten braten. Die Glasnudeln untermischen, Knoblauch schälen, dazupressen und weitere 5 Minuten braten. Mit der Sojasauce, dem Pfeffer und dem Chinagewürz kräftig abschmecken, die Glasnudeln nehmen sehr viel Würze auf.

☐ Die Krabben untermischen und 3 Minuten erwärmen.

☐ Die Zitronenmelisse abbrausen, von den Stengeln zupfen und unter die Glasnudeln mit Krabben heben.

Pro Portion: 310 kcal

1. Den Chinakohl vierteln und den Strunk heraus schneiden.

2. Die Kohlviertel in feine Streifen schneiden und waschen.

FADENNUDELN IN SALM-SAHNE-SAUCE

Für 4 Personen
400 g Taglierini
Salz
½ Zwiebel
100 g Lachsfilet (Salm)
2 EL Butter
2 cl Cognac
1 Tomate
200 g Sahne
Pfeffer aus der Mühle
1 TL gehackte Petersilie

☐ Die Taglierini in reichlich kochendem Salzwasser al dente kochen.

☐ Die halbe Zwiebel ganz fein hacken und das Lachsfilet in Streifen schneiden. Die Butter erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Den in Streifen geschnittenen Salm zufügen und etwa 2 bis 3 Minuten unter ständigem Wenden mit den Zwiebeln dünsten. Das Ganze mit dem Cognac ablöschen. Die Salmstücke mit einer Schaumkelle aus dem Sud nehmen und warm stellen.

☐ Die Tomate mit heißem Wasser überbrühen, kurz ziehen lassen, kalt abschrekken und die Haut abziehen. Den Stielansatz entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Die Sahne und die Tomatenwürfel in den Sud geben. Diesen bei milder Hitze um ein Drittel einkochen lassen. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Salmstreifen wieder in die Sauce geben. Die heißen Nudeln und die gehackte Petersilie unter die Salm-Sahne-Sauce mischen.

☐ Die Nudeln mit der Salm-Sahne-Sauce in vorgewärmten Tellern anrichten und nach Belieben mit frisch geriebenem Parmesan servieren.

Pro Portion: 600 kcal

tip

Die Salm-Sahne-Sauce paßt auch sehr gut zu anderen Nudelsorten. Dieses feine Gericht ist übrigens in 20–25 Minuten bereits fertig.

Eiernudeln gibt es in den verschiedensten Farben.

NUDELN MIT RÄUCHERLACHS UND RAHMSAUCE

Für 4 Personen
200 g zarter Porree (grüne Teile)
200 g Räucherlachs in dünnen Scheiben
1½ l Fleischbrühe
400 g Eiernudeln
1 EL Butter
4 EL trockener Weißwein
50 g gehackte Schalotten
250 g Sahne
Salz
Pfeffer aus der Mühle
30 g Parmesan, frisch gerieben

☐ Den gewaschenen Porree in 5 cm lange Stücke, den Lachs in Streifen schneiden. Anstelle von Porree kann man auch je nach Saison feingeschnittenen Sauerampfer verwenden.

☐ Die Fleischbrühe erhitzen. Die Nudeln hineingeben, gut umrühren und bei mittlerer Hitze al dente garen.

☐ ½ Eßlöffel Butter in einem Pfännchen erhitzen, den Porree darin anschwitzen. Mit 1–2 Eßlöffel Weißwein begießen und in 2–3 Minuten knackig garen. Es bietet sich hier eine aromatische Variante an, indem der Weißwein durch einen trockenen Wermut ersetzt wird. In diesem Fall sollte man den Parmesankäse zum Schluß weglassen.

☐ Die restliche Butter erhitzen, die Schalotten hineingeben und 2–3 Minuten glasig dünsten. Den restlichen Wein angießen und bei starker Hitze die Flüssigkeit zur Hälfte einkochen lassen. Durch ein Sieb in einen Topf mit weitem Boden (Sauteuse) passieren. Die Sahne zugießen und einkochen lassen, bis die Sauce sämig wird. Den Topf vom Herd nehmen, die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmekken und den Käse daruntermischen.

☐ Die Nudeln abgießen und abtropfen lassen; zur Sauce geben und die Lachsstreifen und den Porree untermischen.

☐ Als Beilage zu diesem Nudelgericht schmecken frische Blattsalate sehr gut.

Pro Portion: 750 kcal

tip

Besonders gut wird dieses Gericht, wenn die Nudeln hausgemacht sind. In diesem Fall sollte man sie nur in Salzwasser kochen. Die Kochzeit der Nudeln kann nicht genau angegeben werden. Frische, hausgemachte Nudeln brauchen höchstens 2 Minuten. Getrocknete können je nach Marke stark variieren. Am besten probiert man sie aus. Sie sollten noch »Biß« haben.

NUDELN MIT FISCHTERRINE UND STEINPILZEN

Für 4 Personen
4 Lachsscheiben à 120 g (oder 8 à 60 g), enthäutet und entgrätet
Salz
Pfeffer aus der Mühle
4 EL Limettensaft
80 g Seezungenfilet
5 EL Sahne
1 Eigelb
frischgeriebene Muskatnuß
250 g frische Steinpilze (oder andere Pilze nach Wahl bzw. Saison)
150 g selbstgemachte Nudeln
Olivenöl
3 EL Möhrenjulienne
3 EL Porreejulienne
4 Scheiben Räucherlachs à 20 g (oder 8 à 10 g)
8 mittelgroße Salbeiblätter
4 Stücke Schweinsnetz, ca. 15 × 15 cm, gut gewässert (muß schneeweiß und fest sein)
1 Schalotte, feingehackt
20 g Butter
200 g Sahne
1 Eigelb

☐ Die Lachsscheiben salzen, pfeffern und mit Limettensaft marinieren.

☐ Die Seezungenfilets mit Sahne, Eigelb, Salz, Pfeffer und Muskat im Mixer fein pürieren. Die Farce durch ein feines Sieb streichen und kalt stellen.

☐ Die Steinpilze abbrausen, putzen, trockentupfen und in gleichmäßige Scheiben schneiden.

☐ Die Nudeln in Salzwasser mit einem Spritzer Olivenöl al dente kochen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

☐ Möhren- und Porreestreifen in Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

☐ Die marinierten Lachsscheiben mit der Seezungenfarce bestreichen und je eine Scheibe Räucherlachs darauflegen. Die Salbeiblätter gleichmäßig darüber verteilen. Die Schnitten vorsichtig in je ein Stück Schweinsnetz wickeln.

☐ Die Lachsschnitten in eine Gratinform mit etwas heißem Olivenöl legen und 6 Minuten im auf 220 Grad vorgeheizten Backofen garen, nach 3 Minuten wenden.

☐ In der Zwischenzeit die Schalotte in heißer Butter glasig dünsten. Die Steinpilzscheiben zufügen, salzen und pfeffern, kurz mitdünsten, mit Sahne ablöschen und 2 Minuten kochen lassen. Dann durch ein Sieb gießen. Die aufgefangene Sauce mit Eigelb legieren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

☐ Die Nudeln, die Pilze und die Gemüsestreifen in die Sauce geben, kurz erhitzen und in vorgewärmten Tellern anrichten. Nach Belieben mit Salbeistreifen bestreuen. Die Lachsschnitten (evtl. in Scheiben geschnitten) darauflegen und sofort servieren.

Pro Portion: 770 kcal

1. Die Zutaten für dieses Gericht sind vom Feinsten: Jakobsmuscheln, Langostinos, Scampi und Garnelen.

2. Die Zuckerschoten müssen vor der Verarbeitung abgefädelt werden.

NUDELN MIT MEERESFRÜCHTEN UND GEMÜSE

Für 4 Personen

- *250 g Zuckerschoten, Erbsen oder sehr feine grüne Bohnen*
- *250 g hausgemachte Nudeln*
- *2 EL feingehackte Schalotten*
- *2 EL feingehackter Porree*
- *1 halbes Glas Weißwein*
- *250 g Meeresfrüchte (z. B. Jakobsmuscheln, Langustinos, Scampi, Garnelen oder Vongole)*
- *5 cl Weißweinessig*
- *80 g Butter*
- *2–3 EL Sahne*
- *Salz*
- *½ TL grobgemahlener Pfeffer*

☐ Die Zuckerschoten, Erbsen oder Bohnen putzen und in 1 Liter kochendem Salzwasser in 5–10 Minuten garen. Das Gemüse abgießen und kalt abspülen. Die Nudeln in kochendem Wasser al dente kochen.

☐ Die Schalotten mit Porree und Weißwein 10 Minuten kochen. Meeresfrüchte von Schalen oder Krusten befreien und, je nach Größe, 3–5 Minuten im Weinsud ziehen lassen und darin warm halten.

☐ Die Nudeln mit den kleingeschnittenen Meeresfrüchten (einige davon ganz als Garnitur zurückbehalten) mischen.

☐ Den Sud durch ein Sieb in eine weite Pfanne gießen. Den Essig zufügen und auf die Hälfte einkochen lassen. Die Butter in kleine Stücke schneiden und mit dem Schneebesen unter die schwachkochende Sauce rühren. Die Sahne zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

☐ Die Nudeln abgießen und mit den Meeresfrüchten und dem Gemüse mischen. Die Sauce darüber verteilen.

Pro Portion: 560 kcal

SPAGHETTI MIT HUMMER

Für 4 Personen

TEIG
350 g Weizenmehl
4 Eier, verquirlt
50 g Hummerbutter, lauwarm
1 Prise Salz

SAUCE
1 Hummer (oder ersatzweise Hummerkrabben)
1 Schalotte
1 Tomate
80 g Butter
1 Knoblauchzehe
1 Bund Basilikum
Salz
Pfeffer aus der Mühle
50 g Hummerbutter
50 g geriebener Parmesan

☐ Das Mehl auf eine Arbeitsfläche sieben und in die Mitte eine Mulde drücken. Nach und nach die verquirlten Eier und die lauwarme Hummerbutter untermischen. Zu einem festen, glatten Teig verarbeiten.

☐ Den Teig durch die Nudelmaschine auf der Spaghettiwalze drehen und in kochendem Salzwasser al dente kochen.

☐ Den Hummer oder die Hummerkrabben in kochendem Wasser 2 Minuten garen und auslösen.

☐ Für die Sauce die Schalotte schälen und fein hakken. Die Tomate mit heißem Wasser überbrühen, kurz ziehen lassen, kalt abschrekken und die Haut ablösen. Die Frucht halbieren, Stielansätze entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.

☐ Die Schalottenwürfel in heißer Butter andünsten. Das ausgelöste Hummerfleisch würfeln und mit den Tomatenwürfeln hinzufügen. Den Knoblauch schälen, dazupressen, mit Basilikumstreifen, Salz und Pfeffer würzen.

☐ Die Hummerspaghetti in der Hummerbutter schwenken und in vorgewärmten Tellern anrichten. Die Sauce darüber verteilen und mit frisch geriebenem Parmesan und Basilikumblättern garnieren. Die Hummerspaghetti dann sofort servieren und eventuell geriebenen Parmesan noch dazureichen.

Pro Portion: 880 kcal

tip

In der Saison können Sie auch frische weiße Trüffel über die Hummerspaghetti raspeln. Auch geriebene Mandeln passen hervorragend dazu.

FUSILLI MIT THUNFISCH

Für 2 Personen
200 g Fusilli (Spiralennudeln)
Salz
1 EL Öl
1 Schalotte, gehackt
1 Knoblauchzehe, gehackt
2 Sardellen, gewässert
1 Dose Thunfisch naturell (180 g Fischeinwaage)
50 g Kapern
Pfeffer aus der Mühle
1–2 EL Kochwasser der Nudeln
1 EL gehackte Petersilie

☐ Die Fusilli in 2 Liter kochendem Salzwasser in ca. 15 Minuten al dente kochen.

☐ Das Öl in einer beschichteten, hochwandigen Pfanne erhitzen und die Schalotten- und Knoblauchwürfel darin glasig braten.

☐ Die Sardellen und zwei Drittel des Thunfisches mit dem Stabmixer fein pürieren und in die Pfanne geben. Unter Rühren kurz erhitzen, dann die Kapern und den restlichen, zerpflückten Thunfisch dazugeben.

☐ Die Nudeln abtropfen lassen, dabei etwas Kochwasser aufbewahren, dann die Nudeln unter die Thunfischsauce mischen. Eventuell etwas Kochwasser hinzufügen. Mit Petersilie bestreut servieren.

Pro Portion: 290 kcal

tip

Die Güte der Kapern hängt von der Größe ab – je kleiner, um so besser.

1. Die Schalotten- und Knoblauchwürfel im heißen Öl glasig braten. Sie dürfen nicht braun werden.

2. Die Sardellen und zwei Drittel des Thunfisches fein pürieren, dann in die Pfanne geben.

3. Die Kapern und den restlichen Thunfisch in die Pfanne geben und verrühren.

4. Die al dente gekochten Nudeln abtropfen lassen und mit der Thunfischsauce in der Pfanne mischen.

SPAGHETTI MIT MUSCHELN

Für 4 Personen
1 kg Miesmuscheln
6 EL Olivenöl
1 Zwiebel
2 große, reife Tomaten
1 Knoblauchzehe
Pfeffer aus der Mühle
400 g Spaghetti
Salz
1 EL gehackte Petersilie

☐ Die Muscheln unter fließendem Wasser gründlich schrubben. Geöffnete Muscheln wegwerfen.

☐ In einer großen Pfanne oder einem hohen Topf mit Deckel 1 Eßlöffel Öl erhitzen. Die tropfnassen Muscheln hinzufügen, Pfanne oder Topf zudecken und die Muscheln unter gelegentlichem Rühren dünsten, bis sie sich geöffnet haben. Auf ein Sieb geben und aus den Schalen lösen. Muscheln, die sich nicht geöffnet haben, wegwerfen.

☐ Das Muschelwasser, das sich in der Pfanne angesammelt hat, durch ein sehr feines Sieb in ein Litermaß oder ein anderes Gefäß gießen, damit der Sand zurückbleibt. Beiseite stellen.

☐ Die geschälte Zwiebel würfeln, die Tomaten blanchieren, häuten und in kleine Stückchen schneiden.

☐ Das restliche Öl in einer hochwandigen Pfanne erhitzen, die abgezogene Knoblauchzehe und die Zwiebelwürfel darin hellgelb rösten. Die Knoblauchzehe aus dem Fett nehmen und die Tomaten hinzugeben. 10 Minuten dünsten lassen, vorsichtig mit Salz und kräftig mit Pfeffer abschmecken.

☐ Die Muscheln und das Muschelwasser hinzufügen, erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen.

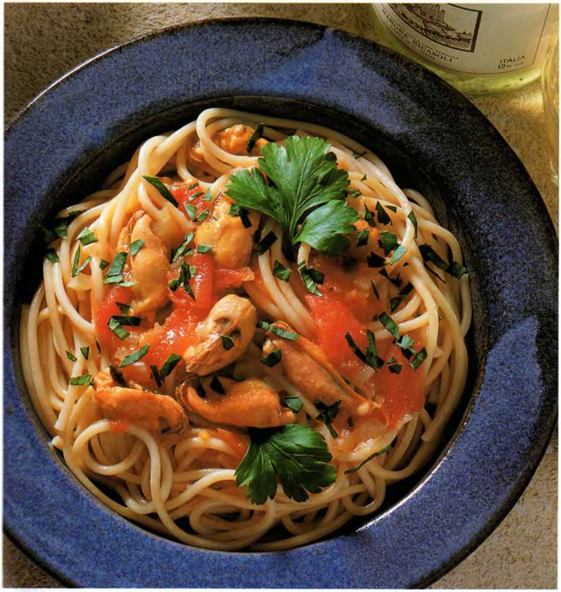
☐ In dieser Zeit die Spaghetti in kochendem Salzwasser nach Packungsvorschrift al dente kochen. Auf einen Durchschlag schütten und gut abtropfen lassen.

☐ Zu den Muscheln in der Pfanne geben und mit zwei Holzgabeln gründlich vermischen. Mit Petersilie bestreut servieren.

Pro Portion: 570 kcal

1. Die tropfnassen, gründlich geschrubbten Muscheln in eine Pfanne mit heißem Öl geben.

2. Das Muschelwasser durch ein Haarsieb gießen, damit eventuell vorhandener Sand entfernt wird.



tip

Frische Muscheln sollte man nur in den Monaten September bis April genießen. In den Sommermonaten verderben sie nämlich zu schnell. Man kann das Gericht aber auch mit Muscheln aus der Dose oder aus dem Glas zubereiten.

STEINBUTTFILET AUF SCHWARZEN NUDELN

(Foto unten)

Für 6 Personen
NUDELTEIG
400 g Weizenmehl
4 Eigelb
1 Ei
1 EL Olivenöl
100 g Tinte vom Tintenfisch (gibt's in gut sortierten Fischhandlungen)
wenig Wasser
Salz
SAUCE
5 cl Noilly Prat Vermouth
5 cl Weißwein
0,12 l Fischfond
einige Safranfäden
1 TL rosa Pfeffer
6 cl Sahne
200 g Butter, eiskalt
Salz
1 Msp. Curry
2 cl Pastis
AUSSERDEM
6 Portionen Steinbuttfilet à ca. 80 g
2 cl Fischfond
½ Bund Estragon
1 TL Schnittlauch, kleingeschnitten
2 EL Butter

☐ Alle Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben und zu einem festen, aber geschmeidigen Teig verarbeiten. Einen halben Tag ruhen lassen. Mit der Nudelmaschine auf Stufe 6 ausrollen und schneiden. Die schwarzen Nudeln in kochendem Salzwasser al dente kochen, abschütten und abkühlen.

☐ Für die Sauce Noilly Prat, Weißwein und Fischfond mit den Safranfäden und rosa Pfeffer einkochen und durch ein Sieb in eine Pfanne passieren. Den Rest, der sich noch im Sieb befindet, zurückbehalten.

☐ Die Sauce aufkochen und die Sahne zufügen. Nach und nach die Butter in kleinen Würfelchen unterarbeiten. Mit Salz, Curry und Pastis abschmecken.

☐ Die Steinbuttscheiben würzen und im Fischfond ca. 5 bis 7 Minuten pochieren.

☐ Inzwischen die Estragonblätter von den Stielen zupfen und fein hacken.

☐ Die Sauce aufkochen, die Reste der Reduktion, Estragon und Schnittlauch zufügen und würzen.

☐ In der Zwischenzeit die schwarzen Nudeln in der heißen Butter schwenken und in der Mitte der vorgewärmten Teller anrichten. Die Steinbuttscheiben darauflegen. Die Sauce um die Nudeln und auf den Fisch gießen.

Pro Portion: 730 kcal

PENNE MIT GARNELEN UND PAPRIKA

Für 4 Personen
500 g frische Garnelen in der Schale
1 kleine Zwiebel
½ grüne Paprikaschote
6 EL Olivenöl
Salz
400 g Penne
6 EL Weißwein
40 g Butter
1 EL gehackte Petersilie
weißer Pfeffer aus der Mühle

☐ Die Garnelen waschen und aus der Schale lösen. Die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Die Paprikaschote waschen, entkernen und in feine Streifen schneiden.

☐ 3 Eßlöffel Olivenöl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig braten. Die Paprikastreifen hineingeben und bei leichter Hitze weich dünsten.

☐ In einem großen Topf 4 Liter Wasser mit Salz zum Kochen bringen und die Penne darin nach Vorschrift auf der Packung in 11–13 Minuten al dente kochen.

☐ Das restliche Olivenöl in einer hochwandigen Pfanne oder Kasserolle erhitzen. Die Garnelen kurz darin anbraten, mit dem Wein aufgießen, salzen und bei starker Hitze 1 Minute kochen lassen. Die Paprikastreifen hinzufügen und noch einmal kurz durchkochen lassen.

☐ Die Penne auf einen Durchschlag schütten, gut abtropfen lassen und zu den Garnelen in die Pfanne geben. Die Butter in Flöckchen und die Petersilie hinzufügen. Bei leichter Hitze alles gründlich miteinander vermischen. Mit Pfeffer bestreuen.

Pro Portion: 830 kcal

tip

Man kann auch halbierte Garnelenschwänze mit der Schale anbraten und unter die Penne mischen – der Sugo wird dabei besonders herzhaft. Die Garnelen löst man beim Essen aus der Schale.

GRÜNE NUDELN MIT JAKOBSMUSCHELN

Für 4 Personen

TEIG

200 g Weizenmehl

2 Eier

2 EL gekochter, feingewiegter Spinat

oder 300 g frische Eierbandnudeln

SUGO

0,1 l Weißwein

¼ l Wasser

1 Schalotte

1 Döschen (0,4 g) Safran

einige Estragonblätter

je ein Zweig Thymian und Fenchelgrün

einige Pfefferkörner

16 frische ausgelöste Jakobsmuscheln

125 g Sahne

Salz

Pfeffer aus der Mühle

AUSSERDEM

Salz

1 TL Öl

30 g Butter

1 EL Petersilie, gehackt

☐ Aus Mehl, Eiern und dem gut abgetropften Spinat mit den Händen einen glatten Nudelteig kneten und zugedeckt 20 Minuten ruhen lassen.

☐ Den Teig in 2 Teile schneiden. Auf einem bemehlten Brett mit einem ebenfalls bemehlten Nudelholz von der Mitte her gleichmäßig messerrückendick ausrollen und etwas trocknen lassen. Aufrollen und mit einem scharfen Messer in ½ cm breite Tagliatelle schneiden und wieder auseinanderrollen. Auf einem leicht bemehlten Brett bis zum Verbrauch trocknen lassen.

☐ Den Wein und das Wasser mit der Schalotte und allen Kräutern und Gewürzen 10 Minuten kochen lassen. Die Muscheln in den Sud geben und 2 Minuten ziehen lassen, herausnehmen und warmstellen. Den Kochsud durch ein Sieb geben, zurück in den Topf gießen und etwas einkochen lassen. Die Sahne hinzufügen und weiterkochen lassen, bis die Sauce eine cremige Konsistenz hat. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

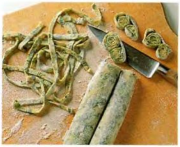
☐ Reichlich Wasser mit Salz zum Kochen bringen, das Öl hinzufügen und die Tagliatelle darin in wenigen Minuten al dente kochen.

☐ Die Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Die gekochten Tagliatelle auf einen Durchschlag schütten, abtropfen lassen und in der Pfanne mit der zerlassenen Butter wenden.

☐ Die Jakobsmuscheln in Scheiben schneiden, den rötlichen Corail ganz lassen und beides in der Sahnesauce kurz ziehen lassen. Die Eierbandnudeln auf vorgewärmte Teller geben und mit der Muschelsauce übergießen. Mit Petersilie bestreuen.

Pro Portion: 400 kcal

1. Aus den angegebenen Teigzutaten mit den Händen einen glatten Nudelteig kneten.



2. Den Teig in zwei Teile teilen und jeweils messerrückendick ausrollen. Jede Teigplatte aufrollen und in ½ cm breite Nudelstreifen schneiden.

tip

Für dieses Rezept lassen sich auch tiefgekühlte Jakobsmuscheln verwenden.

EIERBANDNUDELN MIT SCAMPI

Für 4 Personen

TEIG

300 g Weizenmehl

3 Eier

oder 400 g frische Eierbandnudeln

SUGO

20 unausgelöste Scampi

1 EL Mehl

50 g Butter

1 kleine Zwiebel

5 cl Cognac

1 EL Tomatenmark

1 EL Paprikapulver

250 g Sahne

Salz

Pfeffer aus der Mühle

AUSSERDEM

Salz

1 EL Öl

1 EL Petersilie, gehackt

☐ Aus Mehl und Eiern mit den Händen einen glatten Nudelteig kneten und zugedeckt 20 Minuten ruhen lassen.

☐ Den Teig in 2 Teile schneiden. Auf einem bemehlten Brett mit einem ebenfalls bemehlten Nudelholz von der Mitte her gleichmäßig messerrückendick ausrollen und etwas trocknen lassen. Aufrollen und mit einem scharfen Messer in 1 cm breite Fettuccine schneiden, wieder auseinanderrollen und bis zum Verbrauch trocknen lassen.

☐ Die Scampischwänze auslösen und in dem Mehl wenden. Die Butter in einer hochwandigen Pfanne erhitzen und die Scampischwänze darin bei starker Hitze schnell von allen Seiten leicht anbräunen. Aus der Pfanne nehmen und warmstellen.

☐ Die Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden und in der gleichen Pfanne glasig braten. Mit dem Cognac aufgießen und einkochen lassen. Tomatenmark, Paprika und Sahne hinzufügen und erneut einkochen lassen, bis die Sauce eine cremige Konsistenz hat. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

☐ Reichlich Wasser mit Salz zum Kochen bringen, das Öl hinzufügen und die Fettuccine darin portionsweise in wenigen Minuten al dente kochen. Auf einen Durchschlag schütten und gut abtropfen lassen.

☐ Die Scampi kurz in der Sahnesauce erhitzen, die Eierbandnudeln hinzufügen und alles bei leichter Hitze miteinander vermischen. Auf vorgewärmten Tellern servieren.

Pro Portion: 690 kcal

tip

Wenn man die Scampischalen kurz in Öl anbrät und mit Wasser bedeckt 15 Minuten kochen läßt, kann man diese Brühe auf 3 Eßlöffel Konzentrat einkochen lassen und an den Sahnesugo geben, das ergibt einen besonders feinen Geschmack.

Die aus den Schalen gelösten Scampi in Mehl wenden und anschließend in heißer Butter rundherum braten.

RIGATONI MIT SCHWERTFISCH

(Foto unten)

Für 4 Personen
- *4 EL Olivenöl*
- *1 Knoblauchzehe*
- *400 g reife Fleischtomaten*
- *0,1 l Weißwein*
- *1 kleine, scharfe Pfefferschote*
- *6 frische Minzeblätter*
- *Salz*
- *300 g Schwertfisch*
- *400 g Rigatoni*
- *60 g Parmesan, frisch gerieben*
- *einige Minzeblätter zum Garnieren*

☐ Das Öl in einer Kasserolle erhitzen und die geschälte Knoblauchzehe darin goldgelb rösten.
☐ Die Tomaten blanchieren, häuten, entkernen, das Fruchtfleisch in Stückchen schneiden und in die Pfanne geben. Den Wein hinzugießen und einkochen lassen.
☐ Die Pfefferschote und die Minzeblätter in feine Streifen schneiden und mit den Tomaten in die Pfanne geben. Den Fisch in feine Streifen schneiden und ebenfalls hinzufügen. Bei leichter Hitze 10 Minuten schmoren.
☐ In dieser Zeit die Rigatoni al dente kochen. Die Nudeln dürfen nicht zu weich gekocht sein.
☐ Dann die Rigatoni auf einen Durchschlag schütten und gut abtropfen lassen. In die Pfanne mit dem Fischsugo geben. Bei leichter Hitze alle Zutaten vorsichtig 1 Minute lang miteinander vermischen.
☐ Auf vorgewärmte Teller geben, mit dem Parmesan bestreuen und mit einigen frischen Minzeblättchen garnieren.

Pro Portion: 660 kcal

PASTA MIT FISCH-ZITRONEN-SAUCE

Für 4 Personen
- *300 g Rotbarsch- oder Kabeljaufilets*
- *Saft von 1 Zitrone*
- *2 Schalotten*
- *1 Möhre*
- *1 Stange Staudensellerie*
- *¼ l Fischfond (aus dem Glas)*
- *400 g Fusilli*
- *Salz*
- *4 EL Créme fraîche*
- *Pfeffer*
- *Muskat*

☐ Die Fischfilets in mundgerechte Stücke schneiden, mit dem Zitronensaft beträufeln und beiseite stellen.
☐ Die Schalotten fein würfeln, die Möhre in feine Streifen schneiden. Die kleingeschnittenen Zutaten in Öl andünsten und das Ganze mit dem Fischfond ablöschen.
☐ In etwa 10 Minuten die Flüssigkeit ein wenig reduzieren, die Fischwürfel mit dem Zitronensaft hinzufügen und kurz darin garziehen lassen. Créme fraîche zur Sauce geben und mit Pfeffer, Salz und Muskat abschmecken.
☐ Inzwischen in einem großen Topf reichlich Salzwasser für die Nudeln zum Kochen bringen und die Pasta darin in wenigen Minuten nach Packungsanweisung al dente kochen. Die abgetropften Nudeln zur Sauce geben und vermischen.

Pro Portion: 525 kcal

1. Die Sardellenfilets mit den Petersilienblättern in einem Mörser zerstoßen.

2. In heißem Öl zuerst die Zwiebelwürfel und Knoblauchzehen anrösten, die Sardellenpaste hinzufügen und zum Schluß Pinienkerne, Rosinen, Fenchel und Safranfäden dazugeben.

PASTA MIT SARDINEN UND FENCHEL

Für 4 Personen
500 g möglichst junger Fenchel mit Grün
Salz
3 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
4 Sardellenfilets (in Salz eingelegt)
einige Petersilienstengel
400 g frische Sardinen
10 EL Olivenöl
60 g Pinienkerne
60 g Rosinen
Pfeffer aus der Mühle
10 Fäden Safran
400 g Hörnchennudeln

☐ Den Fenchel waschen und von allen harten Stellen befreien. Mit dem Fenchelgrün in 4 Liter Salzwasser geben und weich kochen. Auf einen Durchschlag schütten und abtropfen lassen. Das Kochwasser für die Nudeln aufheben.

☐ Den gekochten Fenchel fein hacken, die Knoblauchzehen abziehen, die geschälte Zwiebel in Würfel schneiden. Die Sardellenfilets unter fließendem Wasser abwaschen und mit den abgezupften Petersilienblättern in einem Mörser zerstoßen.

☐ Die frischen Sardinen aufschneiden, ausnehmen und die Gräten sowie den Kopf entfernen. Gründlich waschen und mit Küchenpapier abtrocknen. Leicht salzen.

☐ Die Hälfte des Öls in einer Pfanne erhitzen, Knoblauchzehen und Zwiebelwürfel darin hellgelb anrösten. Die Knoblauchzehen herausfischen und die Sardellenpaste hinzufügen. 5 Minuten leicht schmoren lassen. Die Pinienkerne, Rosinen sowie den Fenchel und die Safranfäden dazugeben. Zugedeckt wenige Minuten schmoren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

☐ Die Pasta in dem Kochwasser des Fenchels nach Vorschrift auf der Packung al dente kochen. Auf einen Durchschlag schütten und abtropfen lassen.

☐ Die Sardinen in der Kochzeit der Pasta in 3 Eßlöffeln Öl knusprig braun braten.

☐ Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

☐ Eine feuerfeste Form mit dem restlichen Öl auspinseln und die Nudeln schichtweise mit der Sardellenpaste und den Sardinen in die Form geben. Die oberste Schicht mit einigen Sardinen belegen. Auf der mittleren Schiene im Backofen in ca. 20 Minuten überbacken.

Pro Portion: 880 kcal

tip

Beim Einkauf des Fenchels darauf achten, daß die Knolle möglichst viel frisches Grün hat. In den Mittelmeerländern findet man häufig sogar auch aromatische wilde Fenchelpflanzen.

VOLLKORNSPAGHETTI MIT SEPIA UND PESTO

Für 4 Personen
400 g kleine Tintenfische (Sepia)
Salz
Pfeffer aus der Mühle
4 EL Olivenöl
TEIG
250 g feines Weizenvollkornmehl, frisch gemahlen
Salz
3 Eier
etwas Olivenöl
PESTO
1 TL grobes Meersalz
3 Knoblauchzehen
60 g Pinienkerne
1 großer Bund Basilikum
⅛ l Olivenöl
40 g frischgeriebener Pecorino (harter Schafskäse)
80 g frischgeriebener Parmesan

☐ Für den Teig das Mehl auf ein Backbrett sieben, mit Salz bestreuen, in die Mitte eine Mulde drücken und die Eier und das Öl hineingeben. Eier, Öl und etwas Mehl mit einer Gabel verquirlen, dann alles mit den Händen zu einem glatten Nudelteig verkneten. So lange kneten, bis der Teig glatt und glänzend ist. Zugedeckt mindestens 2 Stunden ruhen lassen.

☐ Den Teig auf einem bemehlten Backbrett oder mit Hilfe einer Nudelmaschine dünn ausrollen. Wird eine Nudelmaschine verwendet, muß die Walze schrittweise enger gestellt werden. Die Teigplatten entweder mit einem scharfen Messer und einem Lineal in schmale Streifen schneiden oder mit einer Nudelmaschine zu Spaghetti formen. Die Nudeln mit Mehl bestäuben und etwas antrocknen lassen.

☐ Für den Pesto Salz, geschälte Knoblauchzehen, Pinienkerne und die abgezupften Basilikumblätter mit dem Stabmixer zerhacken.

☐ Das Olivenöl erwärmen und die Basilikum-Pinien-Mischung sowie die geriebenen Käsesorten unter Rühren mit einem Kochlöffel dazugeben.

☐ Die Tintenfische säubern, gründlich waschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Olivenöl in einer weiten Pfanne erhitzen und die Tintenfische darin 4–5 Minuten braten.

☐ Inzwischen reichlich Salzwasser mit etwas Öl zum Kochen bringen. Die Spaghetti darin in wenigen Minuten al dente kochen, auf einen Durchschlag schütten und abtropfen lassen.

☐ Die Tintenfische aus der Pfanne nehmen und die Spaghetti mit dem Pesto unter Rühren bei mittlerer Hitze darin erwärmen. Auf tiefe Teller verteilen und mit den gebratenen Tintenfischen belegen.

Pro Portion: 800 kcal

Die Tintenfische etwa 4–5 Minuten in heißem Olivenöl braten.

VERMICELLI MIT VENUSMUSCHELN

(Foto rechts)

Für 4 Personen
1 kg Venusmuscheln
4 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen
400 g Vermicelli
Salz
2 EL gehackte Petersilie
Pfeffer aus der Mühle

☐ Die Muscheln unter fließendem Wasser gründlich schrubben und waschen. Muscheln, die bereits geöffnet sind, wegwerfen.

☐ Vom Öl 1 Eßlöffel in einer hohen Pfanne erhitzen und die Muscheln unter Schütteln darin dünsten, bis sie sich geöffnet haben. Auf ein Sieb schütten und das Muschelfleisch aus den Schalen lösen.

☐ Das sich in der Pfanne gebildete Muschelwasser durch ein feines Sieb in ein Litermaß oder anderes Gefäß gießen, damit der Sand zurückbleibt.

☐ Das restliche Öl in einer hochwandigen Pfanne oder Kasserolle erhitzen, die geschälten, in Scheiben geschnittenen Knoblauchzehen darin hellgelb braten und das Muschelkochwasser hinzufügen. Etwas einkochen lassen.

☐ Inzwischen die Vermicelli in kochendes Salzwasser geben und nach Vorschrift auf der Packung al dente kochen. Auf einen Durchschlag schütten und gut abtropfen lassen.

☐ Die Muscheln in die Pfanne geben und die Vermicelli sowie die Petersilie hinzufügen. Alles bei starker Hitze kurz vermischen und vorsichtig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pro Portion: 480 kcal

BANDNUDELN MIT EXOTISCHER FISCHSAUCE

Für 4 Personen
400 g Bandnudeln
Salz
SAUCE
100 g Wirsing
30 g Porree
rote oder grüne Paprika
20 g Zwiebeln
30 g Sellerie
1 Knoblauchzehe
500 g Fischfilets (Seeteufel, Meerbarbe oder Lachs) oder 500 g Rotbarschfilet
Pfeffer
Cayennepfeffer
Fünfgewürzpulver
3-4 EL Sherry
0,2 l Gemüsebrühe
1 TL Speisestärke
6 Tropfen Sesamöl
1 EL Sojasauce

☐ Den Wirsing, den Porree, die Paprikaschote, die Zwiebel und den Sellerie putzen und in feine Streifen schneiden. Die Knoblauchzehe schälen. Die Fischfilets in 3 cm lange Streifen schneiden.

☐ Einen großen Topf mit reichlich Salzwasser für die Nudeln zum Kochen bringen.

☐ Inzwischen in einem Wok oder einer großen Bratpfanne 1½ Eßlöffel Erdnußöl erwärmen. Die Zwiebel- und Selleriestreifen darin farblos dünsten. Die anderen Gemüse hinzufügen und ebenfalls in einigen Minuten glasig dünsten. Die frischen Sojasprossen und den durchgepreßten Knoblauch dazugeben. Das Ganze mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Fünfgewürzpulver würzen, mit dem Sherry ablöschen und einkochen lassen. Anschließend zwei Drittel der Brühe in mehreren Etappen dazugießen und reduzieren.

☐ Die Nudeln in das sprudelnde Wasser geben und nach Packungsanweisung al dente kochen.

☐ Die Speisestärke mit der restlichen, kalten Brühe anrühren, zum Gemüse geben und aufkochen, bis die Sauce gebunden ist. Das Sesamöl zufügen.

☐ Die Fischstreifen mit Salz, Pfeffer und der Sojasauce würzen und schnell im restlichen Erdnußöl braten. Sofort unter das Gemüse mischen.

☐ Die gekochte Pasta gut abtropfen lassen, in die Sauce geben und mischen.

Pro Portion: 500 kcal

GRÜNE NUDELN MIT LACHS UND SPARGEL

(Foto unten)

Für 4 Personen
150 g frischer Lachs
etwas Meersalz
300 g grüne Spargelstangen
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
½ scharfe rote Pfefferschote
Pfeffer aus der Mühle
2 cl Cognac
3 EL Weißwein
250 g Sahne
400 g frische oder fabrikmäßig hergestellte, grüne Eierbandnudeln (Fettucine oder Tagliatelle)
Salz
50 g Butter
50 g Parmesan, frisch gerieben

☐ Den Lachs in wenig kochendem, gesalzenem Wasser kurz und knapp gar ziehen lassen.

☐ Das holzige Ende der Spargelstangen abschneiden. Die Spargel nur bis zum grünen Ansatz der Köpfe schälen und in fingerdicke Stücke schneiden. Wenige Minuten in leicht gesalzenem Wasser al dente kochen.

☐ Die geschälte Knoblauchzehe in kleine Würfel schneiden und in einer hochwandigen Pfanne in dem Olivenöl glasig braten. Die in feine Ringe geschnittene, entkernte Pfefferschote und den gut abgetropften, in Stückchen zerpflückten Lachs hinzufügen. 3 Minuten in dem Knoblauchöl anschmoren und den Spargel hinzugeben. Salzen und pfeffern. Mit dem Cognac und dem Wein aufgießen und verdampfen lassen. Dann die Sahne zu dem Lachs geben und 5–10 Minuten unter gelegentlichem vorsichtigem Umrühren einkochen lassen. Wenn nötig, noch einmal abschmecken.

☐ Die grünen Nudeln in 4 Liter kochendem Salzwasser al dente kochen. Auf einen Durchschlag schütten und gut abtropfen lassen. Etwas Nudelkochwasser aufheben.

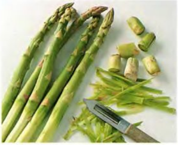
☐ Die Nudeln zu der Lachs-Spargel-Sauce in der Pfanne geben, die Butter in Flöckchen hinzufügen und mit zwei Holzgabeln vorsichtig alles miteinander vermischen. Wenn die Masse zu fest ist, mit etwas Nudelkochwasser geschmeidig machen.

☐ Die Nudeln in eine vorgewärmte Schüssel füllen und mit dem Parmesan bestreuen.

Pro Portion: 850 kcal

tip

Besonders delikat ist dieses Gericht mit hausgemachten Nudeln, die es auch tagesfrisch in Fachgeschäften zu kaufen gibt.



1. Die holzigen Enden mit einem Sparschäler von den Spargelstangen entfernen.

2. Die Pfefferschotenringe und die Lachsstückchen in heißem Knoblauchöl etwa 3 Minuten anschmoren.

LINGUINE MIT THUNFISCH UND TOMATEN

Für 4 Personen
200 g Thunfisch aus der Dose
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
400 g Tomaten aus der Dose
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 EL gehackte Kapern
2 EL in Streifen geschnittene Basilikumblätter
400 g Linguine oder Spaghetti

☐ Den Thunfisch abtropfen lassen und mit zwei Gabeln zerpflücken. Die Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen bzw. durch die Presse drücken.

☐ Das Olivenöl in einer Kasserolle erhitzen und den Thunfisch, die Zwiebelwürfel und den Knoblauch darin glasig anbraten.

☐ Die Tomaten etwas zerdrücken und mit der Flüssigkeit zum Thunfisch geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, die Kapern und Basilikum zufügen. Das Ganze etwa 10 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.

☐ Inzwischen die Pasta nach Packungsangabe al dente kochen, in einen Durchschlag geben, abtropfen lassen und mit der Thunfischsauce mischen.

Pro Portion: 530 kcal

Ravioli, Tortellini & Co.

Die italienische Region Emilia-Romagna mit ihrer Hauptstadt Bologna ist berühmt für ihre gefüllte Pasta. An erster Stelle stehen Tortellini, die köstlichen gefüllten Teigringe. Ihnen folgen Cappelletti, das sind gefüllte Teighütchen. Ravioli dagegen haben ihre Heimat in Ligurien. Früher verwendete die italienische Hausfrau Reste für die Füllung dieser beliebten Teigtaschen. Heute werden sie häufig als kulinarischer Höhepunkt mit den erlesensten Füllungen serviert. Und das zu Recht, wie Sie an den Rezepten dieses Kapitels feststellen werden.

TORTELLINI MIT QUARK-KRÄUTER-FÜLLUNG

(Foto links)

Für 4 Personen
TEIG
400 g Weizenmehl
4 Eier
FÜLLUNG
30 g Butter
200 g gekochter Spinat, fein gehackt
300 g frischer Ricotta oder trockener, halbfetter Quark
2 Eigelb
100 g Parmesan, frisch gerieben
3 EL Petersilie, fein gehackt
Salz
Pfeffer aus der Mühle
frischgeriebene Muskatnuß
AUSSERDEM
Salz
50 g Butter
einige Salbeiblätter
50 g Parmesan, frisch gerieben

☐ Aus Mehl und Eiern mit den Händen einen glatten Nudelteig kneten und zugedeckt 20 Minuten ruhen lassen.

☐ Die Butter in einer Pfanne zerlassen und den Spinat darin andünsten. Abkühlen lassen. Den Ricotta durch ein Sieb streichen und mit den Eigelben gründlich vermischen. Parmesan, Petersilie und Spinat hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuß herzhaft abschmecken.

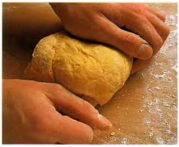
☐ Den Teig in 2 Teile schneiden und auf einem leicht bemehlten Brett mit einem ebenfalls bemehlten Nudelholz von der Mitte her gleichmäßig messerrückendick ausrollen. Mit einem Teigroller Vierecke oder mit einem Glas Kreise von 4–5 cm Durchmesser ausstechen.

☐ In die Mitte jedes Vierecks oder Kreises ein haselnußgroßes Stück von der Füllung setzen und die Teigstücke zu Dreiecken oder Halbmonden formen. An den Rändern fest zusammendrücken. Jede Teigtasche um den Zeigefinger wickeln und die Enden fest zusammendrücken, so daß ein Teigring entsteht.

☐ In einem großen, flachen Topf 3 Liter Salzwasser zum Kochen bringen und die Tortellini darin portionsweise in ca. 5 Minuten al dente kochen. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen, abtropfen lassen und auf eine vorgewärmte Platte geben.

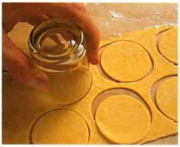
☐ Die Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Salbeiblätter darin kurz anrösten. Die Salbeibutter über die Tortellini gießen und mit dem Parmesan bestreuen.

Pro Portion: 880 kcal

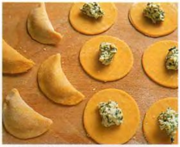


1. Aus Mehl und Eiern einen Nudelteig kneten und zugedeckt ruhen lassen.

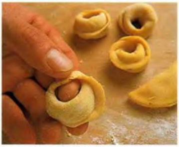
2. Ricotta mit den Eigelben, dem Parmesan, der Petersilie und dem Spinat vermischen.



3. Mit einem Glas Kreise von 4–5 cm Durchmesser aus dem Teig stechen.



4. In die Mitte jedes Kreises Füllung geben und die Kreise zu Halbmonden formen.



5. Die Halbmonde an den Rändern zusammendrücken und zu Teigringen formen.

6. Die Tortellini in kochendem Salzwasser portionsweise al dente kochen.

tip

Die Tortellini schmecken auch ausgezeichnet als Einlage in einer Hühnerbrühe, dann genügt das halbe Rezept. Sie werden in der Hühnerbrühe gargekocht.

CANNELLONI MIT MÖHREN UND RICOTTA

Für 4 Personen
250 g Möhren
Salz
500 g Ricotta oder gut abgetropfter, halbfetter Quark
4 Eigelb
100 g frischgeriebener Parmesan
Pfeffer aus der Mühle
1 Bund frische gemischte Kräuter
12 ungekochte Cannelloni (½ Packung)
Fett für die Form
600 g Fleischtomaten
⅛ l trockener Weißwein
1 EL Olivenöl

☐ Die Möhren schälen, grob raspeln und für eine Minute in kochendes Salzwasser geben. Eiskalt abschrecken, gut abtropfen lassen und ausdrücken.

☐ Ricotta oder Quark in einer Schüssel mit Eigelb und der Hälfte des Parmesans gut verrühren, salzen und pfeffern.

☐ Die Kräuter fein hacken, bis auf einen Eßlöffel mit den Möhren unter den Ricotta mischen. Die Cannelloni damit füllen und nebeneinander in eine feuerfeste Auflaufform legen.

☐ Die Tomaten überbrühen, häuten und entkernen. Klein würfeln und um die Cannelloni streuen, salzen, pfeffern und mit dem Weißwein übergießen. Mit Olivenöl beträufeln und den restlichen Parmesan auf die Cannelloni streuen.

☐ Die Form auf die mittlere Schiene des vorgeheizten Backofens stellen und die Nudeln 45 Minuten bei 220 °C überbacken, bis die Kruste goldbraun ist.

☐ Die Cannelloni aus dem Ofen nehmen und mit den restlichen frischen Kräutern bestreuen.

Pro Portion: 460 kcal

GEFÜLLTE RAVIOLI MIT NUSS-SAUCE

Für 4 Personen

TEIG

- *250 g feines Weizenvollkornmehl, frisch gemahlen*
- *1 Prise Meersalz*
- *2 Eier*
- *1 Eigelb*
- *Mehl zum Ausrollen*

FÜLLUNG

- *200 g frischer Ricotta oder halbfetter, trockener Quark*
- *100 g Cashewnüsse, gehackt*
- *Salz*
- *Pfeffer aus der Mühle*

SAUCE

- *2 Knoblauchzehen*
- *⅛ l Brühe (aus Fleisch, Geflügel oder Gemüse, selbstgemacht)*
- *125 g Sahne*
- *250 g Cashewnüsse, gemahlen*

AUSSERDEM

- *1 Eigelb zum Bestreichen*
- *Salz*
- *1 EL Öl*

☐ Das Mehl auf ein Brett sieben, mit Salz bestreuen und in die Mitte eine Mulde drükken. Die Eier und das Eigelb hineingeben, mit einer Gabel Eier und Mehl verquirlen, dann zu einem glatten Teig verkneten. Ist der Teig zu fest, noch ein Ei, ist er zu flüssig, etwas mehr Mehl zugeben. Zugedeckt mindestens 2 Stunden ruhen lassen.

☐ Für die Füllung Ricotta und Nüsse gründlich verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

☐ Den Nudelteig auf einem bemehlten Brett mit einem Nudelholz oder in der Nudelmaschine etwa 1,5 mm dick ausrollen und in gleichmäßige Quadrate schneiden. Auf jedes Quadrat ein kleines Häufchen von der Füllung geben. Die Teigränder mit verquirltem Eigelb bestreichen, die Quadrate zusammenklappen und die Ränder gut festdrücken.

☐ Für die Sauce die feingehackten oder durch die Presse gedrückten Knoblauchzehen mit der Brühe und der Sahne in eine Sauteuse oder einen hochwandigen Topf geben und bei starker Hitze um ein Drittel einkochen lassen. Zum Schluß die gemahlenen Nüsse untermischen.

☐ Reichlich Wasser mit Salz und Öl in einem großen Kochtopf zum Kochen bringen.

☐ Die Ravioli im kochenden Salzwasser in wenigen Minuten gar ziehen lassen. Sobald sie an der Oberfläche schwimmen, mit einem Schaumlöffel herausheben, auf vorgewärmte Teller verteilen und mit der Nußsauce umgießen.

Pro Portion: 1040 kcal

Für die Sauce die gehackten Knoblauchzehen mit der Brühe und der Sahne erhitzen und einkochen lassen. Zum Schluß die gemahlenen Nüsse untermischen.

tip

Bei der Zubereitung der Ravioli müssen Sie die Ränder mit den Fingerkuppen sehr gut festdrücken, damit beim Kochen keine Füllung austreten kann. Auf jeden Fall einen ausreichend großen Topf nehmen, damit die Teigtäschchen genügend Platz haben.

RAVIOLI MIT SCAMPI UND MORCHELN

Für 4 Personen
TEIG
2 Eier
2 EL Spinatpüree
2 cl Olivenöl
1 große Prise Salz
400 g Weizenmehl
AUSSERDEM
20 mittelgroße Scampi (Langustinen)
Salz
Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Cayennepfeffer
2 EL Kerbel, gehackt
1 Eigelb
1 EL Sahne
SAUCE
2 EL Olivenöl
80 g feingewürfeltes Gemüse (Möhren, Schalotten und Staudensellerie)
6 Pfefferkörner, zerdrückt
6 Korianderkörner, zerdrückt
1 Knoblauchzehe, durchgepreßt
½ EL Tomatenmark
4 cl Portwein
0,1 l Fischfond
0,1 l Sahne
Salz
Pfeffer aus der Mühle
Cayennepfeffer
30 mittlere Spitzmorcheln
30 g Butter
1 EL geschlagene Sahne

☐ Für den Nudelteig die Eier verquirlen, Spinatpüree und Öl zugeben und salzen.

☐ Das Mehl auf eine Arbeitsfläche sieben und in die Mitte eine Mulde drücken. Die Eier-Spinat-Mischung langsam hineingeben. Das Mehl unterarbeiten, und alles rasch zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Falls der Teig zu feucht sein sollte, noch etwas Mehl darunterkneten. Den Teig mit einem feuchten Tuch zudecken, eine halbe Stunde ruhen lassen.

☐ Den Nudelteig so dünn wie möglich ausrollen.

☐ Um die Langustinenschwänze aus der Schale zu brechen, den Rücken aufschlitzen. Den Darm entfernen und die Scheren und Körper in Stücke brechen und beiseite legen.

☐ Die Langustinenschwänze mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen und mit dem Kerbel bestreuen. Die gewürzten Langustinenschwänze in Abständen von 4 cm auf die eine Hälfte des Nudelteiges legen. Das Eigelb mit der Sahne mischen, die Teigzwischenräume damit bestreichen und die andere Hälfte des Teiges darüberschlagen. Mit einem Ausstecher Ravioli formen.

☐ Für die Sauce die kleingeschnittenen Langustinenkörper und -schalen in heißem Olivenöl anrösten, Gemüse, Gewürze und das Tomatenmark zufügen und ebenfalls anschwitzen lassen. Mit dem Portwein ablöschen, mit Fischfond und Sahne aufgießen und zur gewünschten Konsistenz einkochen. Die Sauce durch ein Haarsieb passieren und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.

☐ Die Morcheln gut waschen und trockentupfen. In heißer Butter andünsten, mit der Sauce auffüllen und etwa 5 Minuten gar ziehen lassen. Die Ravioli im Fischdämpfer ca. 4–5 Minuten garen oder in Salzwasser al dente kochen.

☐ Die Ravioli auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit den Morcheln garnieren. Die Sauce auf den Siedepunkt bringen und die Schlagsahne unterheben, aufwallen lassen und die Ravioli damit nappieren.

Pro Portion: 750 kcal

FORELLEN-MAULTASCHEN IN PAPRIKASAUCE

Für 4 Personen

TEIG

200 g Weizenmehl

1 TL Salz

7 Eigelb

Mehl zum Ausrollen

FÜLLUNG

1 Scheibe Toastbrot

1 EL Sahne

1 kleine Schalotte

1 Stück (25 g) Porree

10 g Butter

1 Stengel Petersilie

100 g rohes Forellenfilet ohne Haut und Gräten

1 geräuchertes Forellenfilet ohne Haut und Gräten (von ½ Forelle)

1 hartgekochtes Ei

½ Bund Schnittlauch

1 Ei

Salz

Pfeffer aus der Mühle

SAUCE

1 Schalotte

2 rote Paprikaschoten

40 g Butter

2 EL Wasser

100 g Crème fraîche

☐ Für den Teig das Mehl in eine Schüssel geben und mit dem Salz vermischen. Die Eigelbe nacheinander zu dem Mehl geben und die Zutaten zu einem festen Teig verkneten. Zugedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

☐ Für die Füllung das Toastbrot in der Sahne einweichen. Die geschälte Schalotte und den Porree hacken und in der Butter glasig dünsten. Die Petersilie hacken und mit andünsten. Vom Herd nehmen und erkalten lassen.

☐ Das rohe und das geräucherte Forellenfilet durch den Fleischwolf drehen oder im Mixer nicht zu fein zerkleinern. Das hartgekochte Ei hacken und den Schnittlauch fein schneiden. Die Fischfarce mit dem angedünstete Gemüse, dem ausgedrückten Toastbrot, gehacktem Ei, Schnittlauch und dem rohen Ei gut vermischen und mit einer Prise Salz und Pfeffer abschmecken.

☐ Den Teig auf einem bemehlten Brett so dünn wie möglich ausrollen. Mit einem Glas Kreise im Durchmesser von etwa 6 cm ausstechen. In die Mitte jedes Kreises einen Teelöffel Füllung geben und die Taschen halbmondartig zusammenfalten. Die Ränder der Maultaschen zwischen Zeigefinger und Daumen oder mit einer Gabel fest zusammendrücken, damit von der Füllung nichts heraustreten kann. Die Maultaschen zugedeckt etwa 30 Minuten trocknen lassen.

☐ In dieser Zeit für die Sauce die geschälte Schalotte in kleine Würfel, die geputzten Paprikaschoten in Stücke schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Schalottenwürfel darin glasig dünsten. Die Paprikastücke hinzufügen, mit dem Wasser aufgießen und alles zugedeckt in etwa 10 Minuten weich dünsten.

☐ Die Paprika pürieren und durch ein Sieb zurück in den Topf streichen. Die Crème fraîche unterrühren und die Sauce so lange kochen, bis sie cremig ist.

☐ Die Maultaschen in Salzwasser in etwa 8–10 Minuten gar kochen, herausheben. Die Paprikasauce auf vorgewärmte Teller verteilen und die Maultaschen darauf anrichten.

Pro Portion: 620 kcal

tip

Wenn Sie Jakobsmuschelfleisch aus der Dose verwenden, sollten Sie dieses unter fließend kaltem Wasser abbrausen und gut abtropfen lassen. Erst dann weiterverwenden wie im Rezept angegeben.

OFFENE RAVIOLI MIT JAKOBSMUSCHELN

Für 4 Personen

TEIG

300 g Weizenmehl
3 Eier
1 Prise Salz
2 cl Olivenöl

AUSSERDEM

4 große Blätter glatte Petersilie
4 Blatt Spinatlasagne
Salz
400 g Jakobsmuschelfleisch (gibt es in Fischfachgeschäften)
weißer Pfeffer aus der Mühle
100 g Butter,
davon 80 g eiskalt
5 cl trockener Weißwein
1 TL frischer Ingwersaft

☐ Für den Nudelteig das Mehl auf ein Backbrett sieben und in die Mitte eine Mulde drücken. Die Eier in einer Schüssel verquirlen und salzen, mit dem Olivenöl in die Mulde gießen und das Mehl vom Rand her mit den Fingerspitzen nach und nach dazumischen. Den Teig gut durchkneten, bis er geschmeidig und glatt ist. Eine gute halbe Stunde, in ein feuchtes Tuch eingepackt, ruhen lassen.

☐ Den Teig hauchdünn ausrollen und 8 gleichgroße Lasagneblätter schneiden. Auf 4 der Lasagneblätter ein gewaschenes und trockengetupftes Petersilienblatt legen. Mit den anderen 4 Teigblättern zudecken und zusammen ausrollen, so daß die Petersilie sichtbar wird. Dann mit den grünen Lasagneblättern in Salzwasser kochen.

☐ Das ausgelöste Fleisch der Jakobsmuscheln quer durchschneiden, salzen und pfeffern.

☐ In der Pfanne 20 g Butter erhitzen und das zerkleinerte Muschelfleisch darin andünsten. Mit dem Weißwein ablöschen und kurz erhitzen.

☐ Die Muscheln aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Den Ingwersaft in den Sud geben und etwas reduzieren.

☐ Nach und nach die eiskalte Butter in kleinen Würfeln unter die Sauce schlagen. Salzen und pfeffern.

☐ Die grünen Lasagneblätter auf vorgewärmte Teller legen, darauf die Jakobsmuscheln verteilen und mit der Sauce übergießen. Mit den Petersiliennudeln bedecken und sofort servieren.

Pro Portion: 710 kcal

SCHWÄBISCHE MAULTASCHEN

Für 4 Personen

TEIG

300 g Weizenmehl
½ TL Salz
1 EL Öl
3 Eier
Mehl zum Ausrollen

FÜLLUNG

½ Brötchen
200 g Hackfleisch
100 g Bratwurstfülle (Brät)
50 g durchwachsener, geräuchterter Speck
1 kleine Zwiebel
1 EL Butter
200 g frischer Spinat
1 EL gehackte Petersilie
1 Ei
Salz
Pfeffer aus der Mühle

AUSSERDEM

1½ l Fleischbrühe (selbstgemacht oder aus Extrakt)
1 Bund Schnittlauch

☐ Für den Teig das Mehl in eine Schüssel geben und mit dem Salz vermischen. Nach und nach das Öl und die Eier hinzufügen und rühren, bis ein glatter Teig entsteht. Zugedeckt 2 Stunden ruhen lassen.

☐ Für die Füllung das Brötchen in kaltem Wasser einweichen. Das Hackfleisch und die Bratwurstfülle miteinander vermischen. Den Speck und die geschälte Zwiebel in kleine Würfel schneiden.

☐ Die Butter in der Pfanne erhitzen und die Speck- und Zwiebelwürfel darin anbraten.

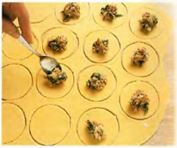
☐ Den Spinat waschen, kurz in kochendem Wasser blanchieren und grob hacken. Das eingeweichte Brötchen ausdrücken.

☐ Sämtliche Zutaten für die Füllung gründlich miteinander vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

☐ Den Teig auf einem bemehlten Brett möglichst dünn ausrollen und mit einem Glas Kreise im Durchmesser von 6 cm ausstechen. In die Mitte der Kreise je einen Löffel Füllung geben und sie halbmondförmig zu Teigtaschen zusammenfalten. Die Ränder mit zwei Fingern oder einer Gabel fest zusammendrücken. Die Maultaschen mit einem Tuch bedeckt 30 Minuten bei Raumtemperatur ruhen lassen.

☐ Die Fleischbrühe zum Kochen bringen und die Maultaschen darin 10–15 Minuten ziehen lassen. Den Schnittlauch mit einer Schere in Röllchen schneiden. Die Maultaschen in der Brühe servieren und mit Schnittlauch bestreuen.

Pro Portion: 660 kcal



1. In die Mitte jedes Kreises mit einem Teelöffel etwas von der Füllung geben.

2. Nach 10–15 Minuten die Maultaschen mit einem Schaumlöffel aus der Brühe heben.

CAPPELLETTI MIT HÜHNERFLEISCH-FÜLLUNG

Für 4 Personen

TEIG

200 g Weizenmehl

2 Eier

FÜLLUNG

50 g frischer Ricotta oder trockener, halbfetter Quark

50 g Stracchino (halbweicher Käse) oder Butterkäse, fein gehackt

30 g Parmesan, frisch gerieben

1 gebratene Hühnerbrust, fein gehackt

100 g Reste von Schweinebraten, fein gehackt

einige Blättchen Salbei

1 Zweig Rosmarin

2 Eier, verquirlt

abgeriebene Schale von ½ unbehandelten Zitrone

frischgeriebene Muskatnuß

Salz

Pfeffer aus der Mühle

FLEISCHSAUCE

50 g roher Schinken

1 Zwiebel

1 Möhre

80 g Butter

1 EL Petersilie, gehackt

100 g Hühnerleber

100 g Kalbfleisch

4 EL Marsala

250 g Tomaten

⅜ l Fleischbrühe (aus Extrakt)

1 EL Mehl

⅛ l Milch

Salz

frischgeriebene Muskatnuß

Zimt

AUSSERDEM

2 l Fleischbrühe (aus Extrakt)

50 g Parmesan, frisch gerieben

☐ Aus Mehl und Eiern einen glatten Nudelteig kneten und zugedeckt 20 Minuten ruhen lassen.

☐ In der Zwischenzeit für die Füllung den Ricotta, den Stracchino, den Parmesan und das feingehackte Fleisch mit den Gewürzen vermischen. Die verquirlten Eier unter die Füllung geben und mit Zitronenschale, Muskatnuß, Salz und Pfeffer abschmecken.

☐ Den Teig in 2 Teile schneiden und auf einem bemehlten Brett mit einem ebenfalls bemehlten Nudelholz von der Mitte her gleichmäßig messerrückendick ausrollen. Mit einem Teigroller Vierecke ausschneiden oder mit einem Glas Kreise von 4–5 cm Durchmesser ausstechen. In die Mitte jedes Vierecks oder Kreises ein haselnußgroßes Stück von der Füllung setzen und die Teigstücke zu Dreiecken oder Halbmonden formen. An den Rändern fest zusammendrücken. Jede Teigtasche um den Zeigefinger wickeln und die Enden fest zusammendrücken, so daß ein Teigring entsteht. Zum Schluß die Spitzen hochschlagen, damit die Cappelletti wie kleine Hütchen aussehen.

☐ Für die Sauce Schinken, Zwiebel und Möhre in kleine Würfel schneiden. 50 g Butter in einem Schmortopf erhitzen und die Schinken- und Zwiebelwürfel darin glasig braten. Möhrenwürfel und die Petersilie hinzufügen und alles etwas anschmoren.

☐ Die Leber und das Kalbfleisch in feine Streifen schneiden. Zu dem angebratenen Gemüse geben und unter gelegentlichem Rühren leicht anbräunen. Mit dem Marsalawein aufgießen und etwas einkochen lassen.

☐ Die Tomaten blanchieren, häuten und in kleine Stückchen schneiden, dabei das harte gelbe Mark und die Kerne zurücklassen. Tomatenstücke zu dem Fleisch geben und 10 Minuten kochen lassen. Nach und nach mit der Fleischbrühe aufgießen und 30 Minuten bei leichter Hitze köcheln lassen.

☐ Die restliche Butter in einem Topf erhitzen, das Mehl hinzufügen und unter Rühren hellgelb anrösten. Die Milch nach und nach hinzufügen, kurz durchkochen lassen und mit Salz, Muskat und Zimt würzig abschmecken. Zu der Fleischsauce geben, aufkochen lassen.

☐ Die Fleischbrühe zum Kochen bringen und die Cappelletti darin portionsweise in wenigen Minuten al dente kochen. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen, gut abtropfen lassen und auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit der Fleischsauce begießen, den Parmesan dazu reichen.

Pro Portion: 800 kcal

HECHTMAULTASCHEN

Für 4 Personen
TEIG
200 g Weizenmehl
1 TL Salz
7 Eigelb
Mehl zum Ausrollen
1 Eigelb zum Bestreichen
FÜLLUNG
200 g Blattspinat
400 g frisches Hechtfleisch
200 g Sahne
200 g Crème fraîche
4 Eiweiß
10 g Sardellenpaste
Salz
Pfeffer aus der Mühle
GEMÜSESUD
1 Möhre
1 Stange Porree
1 Stück Sellerie
100 g Crème fraîche
5 cl Weißwein
¼ l Fischfond (aus dem Glas)
Salz
Pfeffer aus der Mühle
1 Knoblauchzehe
1 Zweig Thymian
1 Lorbeerblatt
Saft von ½ Zitrone
100 g Butter
100 g gehackte Petersilie

☐ Für den Teig das Mehl in eine Schüssel geben und mit dem Salz vermischen. Die Eigelbe nacheinander zu dem Mehl geben und die Zutaten zu einem festen Teig verkneten. Zugedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

☐ Für die Füllung den Spinat waschen und tropfnaß für Sekunden in kochendem Wasser blanchieren. Die Hälfte des Spinats, das Hechtfleisch und die übrigen Zutaten für die Füllung in einem Mixer zu einer glatten Farce verarbeiten und 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

☐ Den Teig für die Maultaschen auf einem bemehlten Brett zu einem 16 cm breiten Streifen ausrollen. Mit dem verquirlten Eigelb bestreichen und die restlichen, glattgestrichenen Spinatblätter darauf verteilen.

☐ Die Hechtfarce in einen Spritzbeutel füllen und einen breiten Streifen auf die obere Hälfte der Teigplatte spritzen. Die untere Hälfte darüberschlagen, so daß eine große Teigtasche entsteht. Die große Teigtasche mit einem Teigrädchen in Vierecke teilen und die Ränder noch einmal fest andrücken. Mit einem Tuch bedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

☐ Für den Sud die Gemüse waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Crème fraîche, Wein und Fischfond mit den Gemüsestreifen in einem Topf zum Kochen bringen. Mit Salz, Pfeffer und den Gewürzen abschmecken. 10 Minuten kochen lassen.

☐ Die Maultaschen in den Gemüsesud geben und 10 Minuten köcheln lassen. Dann die Maultaschen mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf 4 vorgewärmte Suppenteller legen.

☐ Den Gemüsesud zur Hälfte einkochen lassen. Unter Rühren mit einem Schneebesen die Butter in kleinen Flöckchen hinzufügen. Dann die Sauce über die Maultaschen gießen und mit der Petersilie bestreuen. Die Maultaschen sofort servieren.

Pro Portion: 1060 kcal

1. Spinat, Hechtfleisch, Sahne, Crème fraîche und die übrigen Zutaten für die Füllung im Mixer pürieren.

2. Die Spinatblätter gleichmäßig auf dem ausgerollten Teig verteilen.

3. Mit einem Spritzbeutel einen breiten Streifen Füllung auf den Spinat spritzen.

4. Von der großen Teigtasche mit einem Teigrädchen kleine Stücke abtrennen.

RAVIOLI MIT GEMÜSE UND TRÜFFEL

Für 4 Personen
TEIG
200 g Weizenmehl
1 Ei
2 Eigelb
½ EL Olivenöl
1 Prise Salz
GEMÜSEFÜLLUNGEN
Salz
1 Prise Zucker
Saft von ½ Zitrone
120 g Knollensellerie, geschält
3 Eigelb
100 g Butter
Pfeffer aus der Mühle
120 g rote Rüben, geschält
120 g Möhren, geschält
1 Eigelb
1 EL Milch
1 EL Mehl
SAUCE
1 schwarze Trüffel (ca. 30 g)
80 g kalte Butterwürfelchen
6 cl Noilly Prat Vermouth
200 g Crème double
Salz
Pfeffer aus der Mühle

☐ Das Mehl auf eine Arbeitsfläche sieben und in die Mitte eine Mulde drücken. Ei, Eigelb, Olivenöl und Salz hineingeben, gut vermischen und etwa 10 Minuten gut durchkneten. Dann den Teig ruhen lassen.

☐ Für die Füllungen werden die Gemüsepürees wie folgt zubereitet: In kochendem Salzwasser, mit Zucker und Zitrone gewürzt, wird zunächst der grobgeschnittene Sellerie weichgekocht, aus dem Sud genommen und auf einem Tuch gut getrocknet. Dann im Mixer mit einem Eigelb und etwas gekühlter Butter fein püriert, mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt und kühlgestellt. Ebenso, jedoch ohne Zitrone im Kochwasser, werden auch die roten Rüben und die Möhren verarbeitet.

☐ Mit dem Teigroller oder der Nudelmaschine den Teig hauchdünn ausrollen, ca. 16 cm breit schneiden und bis zur Hälfte mit Eigelb-Milch-Gemisch bestreichen. Mit einem Spritzbeutel die Gemüsefüllungen aufspritzen. Die andere Hälfte des Teiges über die Füllung decken, gut andrücken, runde Ravioli ausstechen und die Ravioli auf einen bemehlten Teller legen.

☐ Für die Sauce die Trüffel am besten mit einer Zahnbürste, eventuell unter kaltem Wasser, säubern. Die Schale dünn abschälen. Die Trüffel mit den Butterwürfeln fein hacken und wieder kalt stellen.

☐ Den Noilly Prat und die Crème double auf etwa 0,1 Liter reduzieren, die Trüffelbutter nach und nach bei ganz schwacher Hitze in die Sauce einrühren und mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken.

☐ Die Ravioli 3 Minuten in kochendem Salzwasser ziehen lassen, herausnehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Anschließend auf vorgewärmten Tellern verteilen und mit der Sauce nappieren.

☐ Nach Belieben dünne Trüffelspäne über die Ravioli hobeln.

Pro Portion: 680 kcal

tip

Die edelsten schwarzen Trüffeln kommen aus Südfrankreich (Périgord-Trüffel). Sie werden bevorzugt in Champagner oder Madeira gekocht. Die edelsten weißen Trüffeln kommen aus Nord-Italien (Piemont-Trüffel). Sie werden zumeist roh hauchdünn über Speisen gehobelt.

RAVIOLI MIT GORGONZOLA-FÜLLUNG

Für 4 Personen
TEIG
400 g feines Weizenvollkornmehl, frisch gemahlen
Salz
4 Eier
50 g flüssige Butter
Mehl zum Ausrollen
FÜLLUNG
150 g Gorgonzola
2 Eier
50 g feingemahlene Walnüsse
3–4 EL Sahne
Salz
Pfeffer aus der Mühle
AUSSERDEM
1 Eigelb zum Bestreichen
Salz
1 EL Öl
100 g geklärte Butter oder Margarine

☐ Das Mehl auf ein Brett sieben, mit Salz bestreuen und in die Mitte eine Mulde drükken. Die Eier sowie die flüssige Butter hineingeben und alles mit einer Gabel vermischen. Dann mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten und zugedeckt 2 Stunden ruhen lassen.

☐ Für die Füllung den Gorgonzola durch ein Sieb streichen. Unter Rühren erst die Eier, dann die Nüsse hinzufügen und so viel Sahne angießen, daß die Masse geschmeidig ist.

☐ Den Nudelteig auf einem bemehlten Backbrett mit einem Nudelholz etwa 1,5 mm dick ausrollen. Die Teigplatte in Rechtecke von 5 × 12 cm teilen und jeweils in die Mitte mit einem Teelöffel etwas von der Füllung geben. Das Eigelb mit etwas Wasser verquirlen und die Teigränder damit bestreichen. Jedes Teigrechteck der Länge nach zusammenklappen und die Ränder mit den Fingerspitzen gut festdrücken.

☐ Reichlich Wasser mit Salz und Öl in einem großen Kochtopf zum Kochen bringen und die Ravioli darin in wenigen Minuten garziehen lassen. Sobald die Ravioli an der Oberfläche schwimmen, mit einem Schaumlöffel herausheben und gut abtropfen lassen.

☐ Die Butter oder Margarine in einer beschichteten Pfanne schmelzen und die Ravioli kurz darin schwenken.

Pro Portion: 970 kcal

1. Den Gorgonzola durch ein Sieb streichen. Unter Rühren die Eier, die Nüsse und die Sahne zufügen.

2. Den Teig in Rechtecke schneiden und jeweils in die Mitte der Rechtecke etwas von der Füllung geben.

RAVIOLI MIT STEINPILZEN

Für 4 Personen
TEIG
250 g feines Weizenvollkornmehl, frisch gemahlen
1 Prise Meersalz
2 Eier
1 Eigelb
Mehl zum Ausrollen
FÜLLUNG
200 g Steinpilze
50 g Butter oder Margarine
1 Schalotte, gehackt
125 g Sahne
Salz
Pfeffer aus der Mühle
1 EL gehackte Petersilie
SAUCE
¼ l Geflügelfond (aus dem Glas)
250 g Sahne
1 cl Sherryessig
6 cl weißer Portwein
2 EL geschlagene Sahne
AUSSERDEM
1 Eigelb zum Bestreichen
Salz
1 EL Öl
100 g geklärte Butter oder Margarine

☐ Das Mehl auf ein Brett sieben, mit Salz bestreuen und in die Mitte eine Mulde drücken. Die Eier und das Eigelb hineingeben, mit einer Gabel Eier und Mehl verquirlen, dann zu einem glatten Teig verkneten. Ist der Teig zu fest, noch ein Ei, ist er zu flüssig, etwas mehr Mehl zugeben. Zugedeckt mindestens 2 Stunden ruhen lassen.

☐ Für die Füllung die Steinpilze in sehr kleine Würfel schneiden. Das Fett erhitzen und die Schalottenwürfel darin anschwitzen. Die Pilze dazugeben und unter Wenden mit anschwitzen. Mit Sahne aufgießen, salzen und pfeffern und so lange bei mittlerer Hitze einkochen lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Zum Schluß die Petersilie untermischen und die Füllung abkühlen lassen.

☐ Den Nudelteig auf einem bemehlten Backbrett mit einem Nudelholz oder mit Hilfe einer Nudelmaschine etwa 1,5 mm dick zu zwei Rechtecken ausrollen. Mit einem Teelöffel kleine Häufchen von der Füllung auf eine Teigplatte setzen. Das Eigelb mit etwas Wasser verquirlen und die Zwischenräume damit bestreichen. Die zweite Teigplatte darüberlegen, jeweils um die Füllung mit den Fingerkuppen gut festdrücken und mit einem Teigroller kleine Quadrate ausrollen.

☐ Für die Sauce Geflügelbrühe, Sahne, Essig und Portwein in einer Sauteuse oder einem Topf bei starker Hitze um ein Drittel einkochen lassen. Zum Schluß mit Salz und Pfeffer abschmecken und die geschlagene Sahne unterziehen.

☐ Reichlich Wasser mit Salz und Öl zum Kochen bringen. Die Ravioli im kochenden Wasser in wenigen Minuten gar ziehen lassen. Sobald sie an der Oberfläche schwimmen, mit einem Schaumlöffel herausheben und kurz in einer Pfanne in dem Fett schwenken. Dann gleich mit der Sauce servieren und eventuell mit gebratenen Pilzen garnieren.

Pro Portion: 1100 kcal

tip

Anstelle der Steinpilze können Sie Pfifferlinge oder Egerlinge verwenden.

Die Pilze für die Füllung sollten Sie auf keinen Fall zu groß schneiden, da sie sonst den dünnen Teig eventuell durchbrechen könnten. Außerdem darf die Füllung nicht mehr feucht sein, da der Teig sonst durchweicht.

PANZEROTTI MIT ROTEN RÜBEN

(Foto oben)

Für 2 Personen
TEIG
200 g Weizenmehl
150 ml Milch
1 Prise Salz
1 Ei
FÜLLUNG
3 mittelgroße rote Rüben (ca. 250 g)
100 g Ricotta oder halbfetter, trockener Quark
Salz
Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Muskatnuß
1 Eiweiß
70 g Butter
1 EL Mohn
50 g frischgeriebener Parmesan

☐ Zuerst die ungeschälten, vom Schmutz befreiten roten Rüben in reichlich Salzwasser etwa 1 bis 1½ Stunden gar kochen. In der Zwischenzeit das Mehl auf eine Arbeitsfläche sieben und eine Mulde in die Mitte drücken. Milch, Salz und verquirltes Ei in die Mulde geben, vermischen und zu einem festen, geschmeidigen Teig verarbeiten. 10 Minuten ruhen lassen.

☐ Inzwischen die roten Rüben schälen, in Würfel schneiden und durch die grobe Scheibe des Fleischwolfs drehen. Für das Schälen der Rüben empfiehlt es sich, Haushaltshandschuhe über die Hände zu ziehen. Der Farbstoff dieses Gemüses färbt die Haut stark rot. Den Ricotta dazugeben, salzen, pfeffern und mit Muskatnuß würzen.

☐ Den Teig dünn ausrollen, halbieren und auf die eine Hälfte, in einem Abstand von 4 cm, je einen Teelöffel Füllung geben. Den Teig rund um die Füllung mit Eiweiß bepinseln, mit der zweiten Teighälfte zudecken, gut andrücken und ausrädeln.

☐ Die Panzerotti in kochendem Salzwasser etwa 5 Minuten garen, abtropfen lassen, Butter schmelzen.

☐ Die Panzerotti auf Tellern anrichten, mit Mohnsamen und Parmesan bestreuen und löffelweise mit der heißen Butter begießen.

Pro Portion: 960 kcal

1. Aus der gebackenen Aubergine das Innere herausschaben und zerdrücken.

2. Die gewürzten, gekochten Tomatenstückchen durch ein Sieb passieren.

3. Die Füllung mit Hilfe eines Teelöffels in die Cannelloni füllen und diese nebeneinander in eine gefettete Form legen.

tip

Sie können auch anstelle der Bratwurstfülle Hackfleisch verwenden. Die Füllung kann auch zwischen Lasagneblätter geschichtet werden.

CANNELLONI MIT AUBERGINENFÜLLUNG

Für 4 Personen
FÜLLUNG
1 mittelgroße Aubergine (500 g)
2 EL Olivenöl
1 gehackte Knoblauchzehe
2 EL gehackte Zwiebel
200 g rohe Bratwurstfülle
1 Fleischtomate
4 EL Sahne
Salz
Pfeffer aus der Mühle
1 TL abgezupfte Thymianblätter
TOMATENSAUCE
500 g vollreife Tomaten
1 gehackte Knoblauchzehe
3 EL Olivenöl
⅛ l Rotwein
1 Zweig Rosmarin
Salz
Pfeffer aus der Mühle
AUSSERDEM
150 g Mozzarella
12 fertig gekaufte Cannelloni
Öl für die Form

☐ Die Aubergine auf eine feuerfeste Platte legen und im Backofen bei 220 °C unter Wenden etwa 20 Minuten backen. Etwas abkühlen lassen, die Haut abziehen und das weiche Fruchtfleisch mit einer Gabel fein zerdrücken.

☐ Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch- und Zwiebelwürfel darin anschwitzen. Die Bratwurstfülle hineingeben und unter Rühren einige Minuten mitbraten.

☐ Die Tomate kurz blanchieren, häuten, entkernen und in Würfel schneiden. Mit dem Auberginenmus und der Sahne zu der angebratenen Bratwurst geben, gründlich vermischen und mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen und einige Minuten köcheln lassen.

☐ Für die Tomatensauce die Tomaten blanchieren, häuten und in Stücke schneiden. Mit Knoblauch, Öl, Rotwein und Rosmarin in einen Kochtopf geben, salzen und pfeffern und bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen. Anschließend durch ein Sieb passieren.

☐ Mozzarella in kleine Würfel schneiden und die Hälfte davon unter die Auberginen-Fleisch-Mischung rühren.

☐ Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

☐ Die Masse mit Hilfe eines Teelöffels in die rohen Cannelloni füllen. Diese nebeneinander in eine gefettete längliche Auflaufform legen und mit der Tomatensauce übergießen. Mit den restlichen Mozzarellawürfeln bestreuen. Im Backofen zugedeckt 20 Minuten auf der mittleren Schiene garen, dann die Abdeckung entfernen und in etwa 15–20 Minuten goldbraun backen.

☐ Die Cannelloni in der Form servieren. Frisches Baguette oder Salat dazureichen.

Pro Portion: 990 kcal

OFFENE RAVIOLI MIT HUMMER UND GEMÜSE

Für 4 Personen
TEIG
450 g Weizenmehl
4 Eier
1 Prise Salz
2 cl Olivenöl
AUSSERDEM
1 Hummer, ca. 800 g
Court-Bouillon (gewürzter Fischsud) zum Garen
20 g Butter
100 g gemischte Gemüsekügelchen aus Möhren, Sellerie und Zucchini
Salz
200 ml Fischfond
150 g Crème double
1 cl Trüffel-Jus
50 g Sahne
Limonensaft
Noilly Prat Vermouth
Pfeffer aus der Mühle
80 g Perigord-Trüffel, in Scheiben geschnitten
20 g Schnittlauch, feingeschnitten
1 Bund Basilikum
15 g Butter

☐ Für den Nudelteig das Mehl auf ein Backbrett sieben und in die Mitte eine Mulde drücken. Die Eier in einer Schüssel verquirlen und salzen, mit dem Olivenöl in die Mulde gießen und das Mehl vom Rand her mit den Fingerspitzen nach und nach dazumischen. Den Teig gut durchkneten, bis er geschmeidig und glatt ist. Eine gute halbe Stunde, in ein feuchtes Tuch eingepackt, ruhen lassen.

☐ Den Hummer 3 Minuten in der Court-Bouillon kochen, auslösen und das Fleisch in wenig Butter schwenken und warm stellen.

☐ Die Gemüsekügelchen in kochendem Salzwasser blanchieren, in der Butter schwenken und ebenfalls warm stellen.

☐ Den Fischfond zusammen mit der Crème double zu einer sämigen Sauce reduzieren. Den Trüffel-Jus zufügen und mit der Sahne aufgießen. Mit wenig Limonensaft, Noilly Prat Vermouth, Salz und Pfeffer würzen.

☐ Zum Schluß die Trüffelscheiben und den Schnittlauch zufügen.

☐ Die Basilikumblättchen von den Stengeln zupfen, waschen und trockenschwenken. Anschließend in ganz feine Streifen schneiden.

☐ Den Nudelteig in zwei Hälften teilen. Unter eine Hälfte die Basilikumstreifen kneten. Beide Nudelteige separat dünn ausrollen. In je 4 gleiche, 10 × 10 cm große Quadrate schneiden. In Salzwasser al dente kochen und in wenig Butter schwenken.

☐ Die hellen Teigstücke auf vier vorgewärmten Tellern anrichten, den ausgelösten Hummer und das Gemüse daraufgeben. Alles mit der Trüffelsauce nappieren und zum Schluß je ein grünes Teigquadrat darüberlegen. Nach Belieben mit den Hummerbeinen und Kräutern dekorieren.

Pro Portion: 840 kcal

RAVIOLI MIT SPROSSENFÜLLUNG

Für 4 Personen
TEIG
300 g sehr fein gemahlenes Weizenvollkornmehl
½ TL Salz
1–2 Eier
ca. 0,1 l lauwarmes Wasser
2 EL Keimöl
Mehl zum Ausrollen
FÜLLUNG
1 Zwiebel
1–2 Stangen Bleichsellerie
1–2 EL Butter
je 2 Tassen Kresse und Alfalfagrün (aus je 2 EL Samen)
1 Tasse Rettich- oder Senfsprossen (aus 1 EL Samen)
100 g Mascarpone oder Doppelrahmfrischkäse
1 Eigelb
Salz
Pfeffer aus der Mühle
frischgeriebene Muskatnuß
evtl. 1–2 EL Semmelbrösel
Butter und geriebener Parmesan zum Servieren

☐ Von der Hälfte des Mehls die Kleie aussieben, damit sich der Teig später dünn ausrollen läßt. Mehl und Salz mischen und mit Eiern, Wasser und Öl zu einem elastischen, glatten Teig verkneten. In Klarsichtfolie wickeln und bei Zimmertemperatur mindestens 1 Stunde ruhen lassen.

☐ Für die Füllung die Zwiebel und den Bleichsellerie schälen bzw. putzen und fein hacken. In der zerlassenen Butter glasig dünsten. Dann die gut abgetropften Sprossen zugeben und kurz mitdünsten. Mascarpone und Eigelb unterrühren und die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskatnuß abschmecken. Ist die Füllung zu weich, noch Semmelbrösel zugeben. Abkühlen lassen.

☐ Die Hälfte des Teiges auf einer mit Mehl bestreuten Arbeitsplatte dünn ausrollen. In gleichmäßigen Abständen von ca. 10 cm je 1 Eßlöffel Füllung darauf setzen. Die Zwischenräume mit kaltem Wasser bepinseln. Restlichen Teig zur gleichen Größe ausrollen und vorsichtig darüberlegen. Zwischenräume gut andrücken und mit einem Teigrädchen Quadrate ausradeln. Kurz antrocknen lassen.

☐ In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Die Ravioli (evtl. portionsweise) 8–10 Minuten darin garen. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und abtropfen lassen. Die Ravioli entweder in Butter kurz anrösten oder mit zerlassener Butter übergießen und mit Parmesan bestreuen.

Pro Portion: 600 kcal

1. Eingeweichte Körner, Hülsenfrüchte oder Samen kann man in einem Einmachglas keimen lassen. Das Glas muß mit einem luftdurchlässigen Material abgedeckt werden.

2. Regelmäßiges, zum Teil mehrfaches Abspülen am Tag ist wichtig. Das Wasser durch den »Deckel« abgießen, damit die gekeimten Körner nicht herausfallen.

RAVIOLI MIT KANINCHEN

Für 4 Personen
1 Kaninchenrücken
Salz
Pfeffer aus der Mühle
5 cl Olivenöl
2 Kaninchenkeulen
1 Zwiebel, geschält
½ Möhre, geschält
20 g Bleichsellerie
Thymian und Rosmarin
1 Salbeiblatt
einige Stengel Petersilie
0,1 l Weißwein
0,1 l Fleischbrühe
80 g Weißbrot
2 Eier
frischgeriebene Muskatnuß
gemahlener Koriander
TEIG
500 g Weizenmehl
8 Eigelb
1 große Prise Salz
5 cl Olivenöl
AUSSERDEM
1 Eiweiß
1 Schalotte, feingehackt
⅛ l Weißwein
2 cl Martini
0,1 l Kaninchenfond oder Brühe
1 EL Sahne
125 g Butter, eiskalt
Rosmarin und Petersilie
kleingewürfeltes Suppengemüse
1 EL Pinienkerne, geröstet
Salbeiblätter, in Backteig fritiert

☐ Die Rückenfilets mit einem scharfen Messer auslösen, entsehnen, würzen und in wenig Olivenöl anbraten.

☐ Das Fleisch von den Keulen lösen, entsehnen, in ca. 40 g schwere Stücke schneiden, würzen und anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen, Zwiebel, Möhre und Sellerie kleinschneiden und im verbliebenen Bratfett andünsten. Die Kräuter zugeben und gut umrühren. Mit dem Weißwein und der Brühe ablöschen und gut eine halbe Stunde köcheln lassen, bis die Flüssigkeit nahezu vollständig reduziert ist. Abkühlen lassen.

☐ Das Weißbrot in Wasser einweichen, ausdrücken und zum Gemüse geben, gut mischen und durch die feinste Scheibe des Fleischwolfs drehen. Die Masse in einer Schüssel auf Eis gut durcharbeiten und nach und nach die beiden Eier dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Koriander würzen.

☐ Für den Nudelteig das Mehl, die Eigelbe, Salz und Olivenöl in eine Schüssel geben, vermischen und rasch zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. 10 bis 20 Minuten ruhen lassen.

☐ Den Teig dünn ausrollen, halbieren und in einem Abstand von etwa 4 cm je einen Teelöffel der Gemüsefarce daraufsetzen. Aus den Filets Medaillons schneiden und je eines davon auf die Farce legen. Rund um die Farce den Teig mit Eiweiß bepinseln und mit der zweiten Teigplatte bedecken. Gut andrücken und mit einem Ausstecher Ravioli formen.

☐ Für die Rosmarinbutter die Schalotte mit Weißwein, Martini und der Brühe in einen Topf geben. Bei milder Hitze nahezu vollständig reduzieren. Die Sahne zufügen und ebenfalls etwas einkochen lassen. Eiskalte Butterwürfel unter die Sauce schlagen. Den Rosmarin und die Petersilie zufügen, salzen und pfeffern.

☐ Die Ravioli etwa 2 Minuten in Salzwasser kochen, abgießen.

☐ Die Ravioli auf der Rosmarinbutter anrichten. Mit Gemüsewürfelchen, Pinienkernen und fritierten Salbeiblättern garnieren.

Pro Portion: 1540 kcal

SÜSSE RAVIOLI MIT ZIMTZUCKER

Für 4 Personen

TEIG

260 g feines Weizenvollkornmehl, frisch gemahlen

1 Prise Meersalz

2 Eier

1 Eigelb

Mehl zum Ausrollen

FÜLLUNG

250 g frische Pflaumen

1 Vanilleschote

50 g gehackte Mandeln

2 cl Pflaumengeist

1 TL gemahlener Zimt

1 EL Ahornsirup

AUSSERDEM

1 Eigelb zum Bestreichen

Salz

1 EL Öl

200 g Butter oder Margarine

Fruchtzucker und Zimt nach Geschmack

☐ Das Mehl auf ein Brett sieben, mit Salz bestreuen und in die Mitte eine Mulde drücken. Die Eier und das Eigelb hineingeben, mit einer Gabel Eier und Mehl verquirlen, dann zu einem glatten Teig verkneten. Ist der Teig zu fest, noch ein Ei, ist er zu flüssig, etwas mehr Mehl zugeben. Zugedeckt mindestens 2 Stunden ruhen lassen.

☐ Für die Füllung die Pflaumen halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. In einen Schmortopf geben, mit dem ausgeschabten Mark der Vanilleschote sowie den anderen Zutaten vermischen und bei schwacher Hitze einkochen lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Von der Kochstelle nehmen und abkühlen lassen.

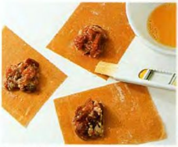
☐ Den Nudelteig auf einem bemehlten Brett ca. 1,5 mm dick ausrollen und in gleichmäßige Quadrate schneiden. Auf jedes Quadrat ein kleines Häufchen von der Füllung geben. Die Teigränder mit verquirltem Eigelb bestreichen, die Quadrate zusammenklappen und die Ränder gut festdrücken.

☐ Reichlich Wasser mit Salz und Öl in einem großen Kochtopf zum Kochen bringen und die Ravioli darin in wenigen Minuten gar ziehen lassen. Sobald die Ravioli an der Oberfläche schwimmen, diese mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben und auf eine vorgewärmte Platte geben.

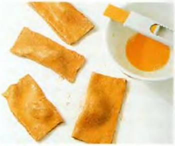
☐ Während die Ravioli kochen, die Butter oder Margarine in einer Pfanne schmelzen lassen.

☐ Die angerichteten Ravioli damit übergießen und mit Zimtzucker bestreuen.

Pro Portion: 840 kcal



1. Auf jedes Teigquadrat in die Mitte ein kleines Häufchen von der Füllung geben.



2. Die Teigränder mit verquirltem Eigelb bestreichen, die Quadrate zusammenklappen und die Ränder festdrücken.

RAVIOLI MIT TOFU

Für 4 Personen

FÜLLUNG

200 g Mangold

200 g Spinat

50 g Sauerampfer

50 g Frühlingszwiebeln

Salz

einige frische gehackte Borretschblätter

1 Zwiebel

50 g Butter

200 g Tofu

Pfeffer aus der Mühle

frischgeriebene Muskatnuß

gehackte Petersilie und Schnittlauch

TEIG

2 Eier

1 TL Salz

200 g Weizenmehl

Mehl zum Ausrollen

☐ Für die Füllung Mangold, Spinat, Sauerampfer und Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in Salzwasser kurz blanchieren, abgießen und leicht ausdrücken.

☐ Alles zusammen mit den Borretschblättern sehr fein hacken und mit der gewürfelten Zwiebel in erhitzter Butter dünsten.

☐ Mit zerbröseltem Tofu, den Gewürzen und den Kräutern gründlich vermengen. *Füllung beiseite stellen.*

☐ Für den Teig die Eier mit dem Salz leicht verquirlen, in das Mehl eine Mulde drükken, die Eier hineingeben und von der Mitte aus mit dem Mehl gut verkneten. So lange mit beiden Händen kräftig durchmischen, bis der Teig glatt und leicht glänzend wird. Eventuell etwas Wasser zufügen.

☐ Den Teig in ein feuchtes Tuch einwickeln und mindestens 20 Minuten lang ruhen lassen.

☐ Den Teig messerrückendick auf einer bemehlten Fläche ausrollen und daraus Rechtecke ausradeln.

☐ Die Gemüse-Tofu-Füllung in eine Hälfte eines Rechteckes legen, die Ränder anfeuchten, die andere Hälfte darüberklappen und die Ränder gut festdrücken.

☐ Die Ravioli in reichlich kochendem Salzwasser 15–18 Minuten garen, dann mit der Schaumkelle herausheben und anrichten.

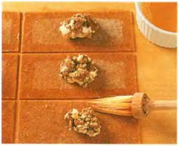
Pro Portion: 380 kcal

tip

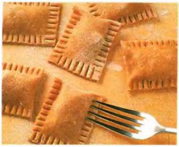
Dazu paßt eine würzige Tomatensauce und frischgeriebener Parmesan.

GARANTIE SOLINGEN
KLINGE ROSTFREI

TEIGTASCHEN MIT ENTENLEBERFÜLLUNG



1. Die Teigränder rundherum mit einer Mischung aus Eigelb und Wasser bepinseln.



2. Die zusammengeklappten Teigtaschen mit dem Gabelrücken an den Rändern zusammendrücken, damit die Füllung nicht heraustritt.

Für 4 Personen

TEIG

400 g feines Weizenvollkornmehl, frisch gemahlen
Salz
4 Eier
50 g flüssige Butter
Mehl zum Ausrollen

FÜLLUNG

150 g frische Entenleber
2 EL Öl
1 gehackte Schalotte
1 TL gehackte frische Salbeiblätter
50 g frischer Ricotta (ersatzweise Schichtkäse)
2 Eigelb
Salz
Pfeffer aus der Mühle

AUSSERDEM

1 Eigelb zum Bestreichen
Salz
1 EL Öl
100 g geklärte Butter oder Margarine

☐ Das Mehl auf ein Brett sieben, mit Salz bestreuen und in die Mitte eine Mulde drükken. Die Eier sowie die flüssige Butter hineingeben und alles mit einer Gabel vermischen. Dann mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten und zugedeckt 2 Stunden ruhen lassen.

☐ Für die Füllung die Entenlebern von allen anhaftenden Fett- und Sehnenteilen befreien und in kleine Würfel schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Leberwürfel gemeinsam mit der gehackten Schalotte und dem Salbei darin bei mittlerer Hitze kurz anschwitzen. In eine Schüssel geben und etwas abkühlen lassen. Dann mit Ricotta und Eigelb verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

☐ Den Nudelteig auf einem bemehlten Backbrett mit einem Nudelholz etwa 1,5 mm dick ausrollen. Die Teigplatte in Rechtecke von 5 × 12 cm teilen. Mit einem Teelöffel jeweils kleine Häufchen von der Füllung in die Mitte setzen. Das Eigelb mit etwas Wasser verquirlen und die Ränder damit bestreichen. Jedes Teigrechteck der Länge nach zusammenklappen und die Ränder mit den Fingerspitzen gut festdrücken.

☐ Wasser mit Salz und Öl in einem großen Topf zum Kochen bringen und die Teigtaschen darin in wenigen Minuten gar ziehen lassen.

☐ Die Butter in einer Pfanne bei schwacher Hitze erwärmen. Sobald die Teigtaschen an der Oberfläche schwimmen, mit einem Schaumlöffel herausheben und gut abgetropft in der flüssigen Butter schwenken.

☐ Die Teigtaschen schmekken auch in einem kräftigen mit gehackten frischen Salbeiblättern gewürzten Geflügelfond. Mit frischen Salbeiblättern dekorieren.

Pro Portion: 910 kcal

CANNELLONI MIT KALBSBRIES

Für 4 Personen
4 getrocknete Lasagneblätter, möglichst grün und rot
Salz
200 g Kalbsbries, gewässert
1 Zwiebel, mit 1 Lorbeerblatt und 1 Nelke gespickt
100 g Shrimps
100 g Champignons, geputzt
2 Schalotten
4 cl Olivenöl
80 g Butter
Pfeffer aus der Mühle
Saft von ½ Zitrone
Butter für die Form
SAUCE
500 g Sahne
¼ l Kalbsfond
Salz
1 Prise Cayennepfeffer
30 g Butter, eiskalt
100 g gehäutete Tomatenwürfel
1 Bund Basilikum, geschnitten
2 EL frischgeriebener Parmesan

☐ Die Lasagneblätter in kochendem Salzwasser kurz blanchieren, mit kaltem Wasser abschrecken und auf ein feuchtes Tuch legen.
☐ Das Kalbsbries mit der gespickten Zwiebel in Salzwasser aufkochen, 15 Minuten ziehen lassen, herausnehmen und in kleine Röschen zupfen.
☐ Die Shrimps und Champignons in Würfel schneiden. Die Schalotten schälen, fein hacken und im erhitzten Olivenöl-Butter-Gemisch andünsten, die Champignonwürfel dazugeben und dünsten, bis fast die ganze Flüssigkeit verdampft ist.
☐ Die gewürfelten Shrimps untermischen und kurz mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer aus der Mühle und Zitronensaft abschmecken.
☐ Die Füllung auf die Teigblätter verteilen, die Nudeln einrollen und in eine gebutterte Gratinform legen.
☐ Für die Sauce die Sahne und den Kalbsfond um ein Drittel reduzieren, mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken und mit der eiskalten Butter aufschlagen. Die Tomatenwürfel und das Basilikum hinzufügen.
☐ Die zubereitete Sauce über die Cannelloni gießen. Geriebenen Parmesan darüberstreuen.
☐ Anschließend im auf 160 °C vorgeheizten Backofen 10 Minuten gratinieren und sofort heiß servieren.

Pro Portion: 1300 kcal

MAULTASCHEN MIT SÜSSAUREM KÜRBIS GEFÜLLT

Für 4 Personen
FÜLLUNG
200 g Kürbis
⅛ l trockener Weißwein
12 cl Sherryessig
4 cl weißer Portwein
1 Vanilleschote
1 TL gehackte, frische Ingwerwurzel
½ TL feingehackte Zitronenschale
1 Zimtstange
20 g Fruchtzucker
TEIG
400 g feines Weizenvollkornmehl, frisch gemahlen
Salz
4 Eier
50 g flüssige Butter
Mehl zum Ausrollen
AUSSERDEM
1 Eigelb zum Bestreichen
Salz
1 EL Öl
1 TL Pfeilwurzelmehl
100 g geklärte Butter oder Margarine

☐ Den Kürbis schälen und in sehr kleine Würfel schneiden. Weißwein, Essig und Portwein in einen halbhohen Schmortopf gießen. Das ausgeschabte Mark der Vanilleschote und die anderen Gewürze hinzufügen und bei starker Hitze einige Minuten kochen lassen. Die Kürbiswürfel dazugeben, kurz aufkochen, von der Kochstelle nehmen und zugedeckt mindestens 2 Tage darin marinieren.

☐ Am Tag der Zubereitung den Nudelteig zubereiten. Das Mehl auf ein Brett sieben, mit Salz bestreuen und in die Mitte eine Mulde drükken. Die Eier sowie die flüssige Butter hineingeben und alles mit einer Gabel vermischen. Dann mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten und zugedeckt 2 Stunden ruhen lassen.

☐ Die marinierten Kürbiswürfel abtropfen lassen, den Sud aufbewahren.

☐ Den Nudelteig auf einem bemehlten Backbrett oder der Nudelmaschine etwa 1,5 mm dick ausrollen. Die Teigplatte in Rechtecke von 5 × 12 cm teilen. Jeweils einige Kürbiswürfel in die Mitte geben. Das Eigelb mit Wasser verquirlen und die Teigränder damit bestreichen. Jedes Teigrechteck der Länge nach zusammenklappen und die Ränder mit den Fingerspitzen gut festdrücken.

☐ Salzwasser und Öl in einem großen Kochtopf erhitzen und die Maultaschen darin in wenigen Minuten gar ziehen lassen.

☐ Die Marinade einkochen lassen und mit dem Pfeilwurzelmehl binden.

☐ Die geklärte Butter oder Margarine in einer Pfanne bei schwacher Hitze vorsichtig erwärmen.

☐ Sobald die Maultaschen an der Oberfläche schwimmen, mit einem Schaumlöffel herausheben und in der flüssigen Butter schwenken. Auf Teller verteilen, mit der Sauce begießen.

Pro Portion: 820 kcal

RAVIOLI MIT LANGUSTINOS

(Foto unten)

Für 4 Personen
TEIG
250 g Weizenmehl
2 TL Salz
20 g Schweinefett
0,1 l lauwarmes Wasser
FÜLLUNG
480 g ausgelöste Langustinos
Salz
Pfeffer aus der Mühle
30 g frischer Ingwer
100 g Weißkohl
30 g Butter
1 Eiweiß
SAUCE
0,2 l Langustinenfond
0,1 l Crème double
80 g Butter, eiskalt
Salz
Pfeffer aus der Mühle
1 Bund Kerbel

☐ Aus Mehl, Salz, Schweinefett und lauwarmem Wasser einen festen, geschmeidigen Nudelteig zubereiten und zugedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

☐ In dieser Zeit die Langustinos in kleine Stücke schneiden, salzen und pfeffern. Die Ingwerwurzel schälen und fein hacken. Den Weißkohl in feine Streifen schneiden und in Butter andünsten. Die Langustinosstücke und den Ingwer zufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

☐ Den Teig möglichst dünn ausrollen, halbieren und auf die eine Hälfte, in einem Abstand von 6 cm, je einen knappen Eßlöffel Füllung geben. Rund um die Füllung den Teig mit Eiweiß bepinseln, mit der zweiten Teighälfte zudecken, gut andrücken und ausrädeln oder die Ravioli mit einem runden Ausstecher ausstechen. Man rechnet 4–6 Ravioli pro Person.

☐ Den Langustenfond zusammen mit der Crème double um die Hälfte reduzieren. Die eiskalte Butter in kleinen Würfeln unterschlagen und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

☐ Die Ravioli in kochendem Salzwasser al dente kochen.

☐ Die Langusten auf vorgewärmte Teller verteilen und die gut abgetropften Ravioli darauf anrichten. Die Sauce darübergießen und mit gezupftem Kerbel garnieren.

Pro Portion: 630 kcal

TEIGTASCHEN MIT WEIZENKÖRNERFÜLLE

Für 4 Personen
FÜLLUNG
150 g Weizenkörner
1 Fleischtomate
2 EL feingehackte Basilikumblätter
50 g Ziegenfrischkäse
Salz
Pfeffer aus der Mühle
TEIG
400 g feines Weizenvollkornmehl, frisch gemahlen
Salz
4 Eier
50 g flüssige Butter
Mehl zum Ausrollen
AUSSERDEM
1 Eigelb zum Bestreichen
Salz
1 EL Öl
100 g geklärte Butter oder Margarine

☐ Das Mehl auf ein Brett sieben, mit Salz bestreuen und in die Mitte eine Mulde drücken. Die Eier sowie die flüssige Butter hineingeben und alles mit einer Gabel vermischen. Dann mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten und zugedeckt 2 Stunden ruhen lassen.

☐ Für die Füllung die Weizenkörner in kochendem, ungesalzenem Wasser 15 Minuten kochen, dann kalt abschrecken und gut abgetropft in eine Schüssel geben.

☐ Die Tomate kurz blanchieren, die Haut abziehen und das Fruchtfleisch ohne Stengelansätze und Kerne in kleine Würfel schneiden. Körner, Tomatenwürfel und die gehackten Basilikumblätter vermischen und den Ziegenfrischkäse unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

☐ Den Nudelteig auf einem bemehlten Brett mit einem Nudelholz etwa 1,5 mm dick ausrollen. Die Teigplatte in Rechtecke von 5 × 12 cm teilen. Jeweils mit einem Teelöffel kleine Häufchen von der Füllung in die Mitte setzen. Das Eigelb mit etwas Wasser verquirlen und die Teigränder damit bestreichen. Jedes Teigrechteck der Länge nach zusammenklappen und die Ränder mit den Fingerspitzen gut festdrücken.

☐ Reichlich Wasser mit Salz und Öl in einem großen Topf zum Kochen bringen und die Teigtaschen darin in wenigen Minuten gar ziehen lassen. Sobald sie an der Oberfläche schwimmen, mit einem Schaumlöffel herausheben und gut abtropfen lassen.

☐ Die Butter oder Margarine in einer Pfanne bei schwacher Hitze erwärmen und die Teigtaschen kurz darin schwenken.

Pro Portion: 940 kcal

tip

Der Schnellkochtopf ist eine gute Hilfe beim Kochen von Körnern. Die Garzeit wird im Schnitt um zwei Drittel verkürzt und das Einweichen der Körner erübrigt sich. Für spontane Körnerliebhaber ein Vorteil.

TEIGTASCHEN MIT BLUTWURSTFÜLLE

Für 4 Personen
300 g Weizenmehl
3 Eigelb
1 Ei
3 cl Olivenöl
Wasser nach Bedarf
250 g Blutwurstbrät (beim Metzger vorbestellen)
1 Eiweiß
SAUERKRAUT
40 g durchwachsener Speck
40 g Schmalz
50 g Zwiebeln
400 g Sauerkraut
Salz
Pfeffer aus der Mühle
1 TL Kümmel
3/8 l Fleischbrühe
1 rohe Kartoffel (ca. 50 g)
50 g grüner Speck (Grieben)

☐ Aus Mehl, Eigelb, Ei, Olivenöl und eventuell etwas Wasser einen geschmeidigen, festen Nudelteig zubereiten. Gut eine Stunde ruhen lassen. Dann den Teig ganz dünn ausrollen und 4 cm große Kreise ausstechen.

☐ Das gewürzte Blutwurstbrät seitlich auf die Teigkreise setzen, die Ränder mit Eiweiß bestreichen und den Teig darüberklappen. Die Nahtstellen festdrücken.

☐ Für das Sauerkraut den Speck in feine Streifen schneiden und in wenig Schmalz braten. Die gehackten Zwiebeln zugeben und mitdünsten, bis sie glasig sind. Das Sauerkraut zufügen, mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen und mit der Brühe auffüllen. Kurz kochen lassen.

☐ Die Kartoffel schälen und fein reiben und in das Sauerkraut rühren. Einige Minuten mitkochen lassen.

☐ Den grünen Speck würfeln und zu Grieben ausbraten.

☐ Die Teigtaschen in kochendem Salzwasser in einem breiten Topf ca. 3 Minuten überwallen, dann die Teigtaschen herausnehmen und gut abtropfen lassen.

☐ Das gewürzte Sauerkraut auf vier vorgewärmte Teller verteilen.

☐ Die Teigtaschen im restlichen, heißen Schmalz kurz schwenken und auf dem Kraut anrichten.

Pro Portion: 980 kcal

tip

Frisches (offen gekauftes) Sauerkraut benötigt eine längere Garzeit (ca. ½ bis ¾ Stunde) als solches aus der Dose. Im Schnellkochtopf verkürzt sich die Zeit jedoch auf 8 bis 10 Minuten.

NUDELROLLE MIT SPINAT

Für 6 Personen
TEIG
300 g Weizenmehl
½ TL Salz
3 Eier
1 EL Olivenöl
ca. 3 EL Wasser
Mehl zum Ausrollen
FÜLLUNG
1½ kg Spinat oder Blattmangold
1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Basilikum
300 g Ricotta (italienischer Frischkäse)
100 g geriebener Parmesan
1 Ei
Pfeffer aus der Mühle
SAUCE
4–6 Fleischtomaten
3 EL Olivenöl
Basilikumblättchen zum Garnieren

☐ Für den Teig alle Zutaten vermischen. Etwa 10 Minuten kräftig durchkneten, bis er geschmeidig wird. Mit einem feuchten Küchentuch bedecken und 1 Stunde bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

☐ Für die Füllung Spinat oder Mangold und Petersilie putzen und gründlich waschen. Tropfnaß bei mittlerer Hitze zugedeckt zusammenfallen lassen. In einem Sieb gut auspressen, dann fein hacken. Mit fein geschnittenem Basilikum, Ricotta, geriebenem Käse, verquirltem Ei und Gewürzen vermischen.

☐ Den Teig halbieren und auf bemehlten Küchentüchern zu zwei Rechtecken ausrollen (je ca. 30 × 40 cm). Die Füllung auf beiden Teigplatten gleichmäßig verteilen, dabei einen Rand von ca. 2 cm frei lassen. Ränder einschlagen und den Teig von der schmalen Seite her aufrollen. In feine Baumwolltücher wickeln und mit Küchenschnur zubinden.

☐ Reichlich Salzwasser in einem länglichen Topf (z. B. Bräter) aufkochen. Die Rollen darin ca. 30 Minuten ziehen lassen. Darauf achten, daß sie immer mit Wasser bedeckt sind. Oder: Bräter mit Salzwasser auffüllen und im vorgeheizten Backofen bei 240 Grad erhitzen. Sobald das Wasser kocht, die Rollen ins Wasser legen und ca. 40 Minuten ziehen lassen.

☐ Die Tomaten überbrühen, kalt abschrecken, häuten, halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch würfeln und im erhitzten Öl ca. 15 Minuten dünsten, salzen und pfeffern.

☐ Die Nudelrollen auswickeln und in Scheiben schneiden. Mit der heißen Tomatensauce anrichten und mit Basilikum garnieren.

Pro Portion: 650 kcal

RAVIOLI MIT RICOTTA-FÜLLUNG

Für 4 Personen
TEIG
400 g Weizenmehl
2 Eier
10 EL Wasser
FÜLLUNG
300 g Spinat
30 g Butter
300 g Ricotta oder
halbfetter, trockener Quark
2 Eigelb
Salz
frischgeriebene Muskatnuß
40 g Parmesan, frisch
gerieben
AUSSERDEM
100 g Butter
einige Salbeiblätter
40 g Parmesan, frisch
gerieben

☐ Für den Teig das Mehl auf ein Holzbrett geben und in die Mitte eine Vertiefung drücken. Die Eier und das Wasser hineingeben und die Zutaten mit den Händen schnell zu einem glatten Teig verarbeiten. In ein feuchtes Tuch hüllen und 20 Minuten ruhen lassen.

☐ Inzwischen für die Füllung den Spinat waschen, tropfnaß in einen Topf geben und aufkochen, bis er zusammenfällt. Den Spinat fein hakken. Die Butter in einer Pfanne zerlassen und den Spinat darin andünsten. Erkalten lassen.

☐ Ricotta und Eigelbe mit dem Spinat verrühren und herzhaft mit Salz und Muskat abschmecken. Parmesan hinzufügen.

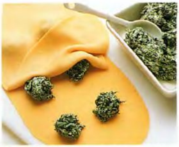
☐ Den Teig mit einer Nudelmaschine oder mit einem Nudelholz dünn ausrollen. Auf die Hälfte des Teiges in 4 cm Abstand nußgroße Kügelchen von der Füllung setzen.

☐ Die andere Teighälfte darüberlegen und mit einem Teigrädchen kleine Vierecke ausrädeln. Die Ränder nochmals fest andrücken.

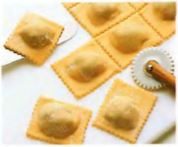
☐ Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die Ravioli darin portionsweise in 5–7 Minuten al dente garen, herausnehmen und auf vorgewärmten Tellern anrichten.

☐ Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Salbeiblätter darin braten. Über die Ravioli verteilen und mit dem Parmesan bestreuen.

Pro Portion: 880 kcal



1. Eine Teighälfte mit der Füllung belegen und mit der anderen Teighälfte bedecken.



2. Aus dem Teig mit der Füllung mit einem Teigrädchen kleine Vierecke ausrädeln.

CANNELLONI MIT FLEISCHFÜLLUNG

Für 4 Personen
TEIG
400 g Weizenmehl
4 Eier
FÜLLUNG
300 g Kalbfleisch
3 EL Butter
Salz
1 Hühnerbrust (ca. 300 g)
100 g gekochter Schinken
50 g roher Schinken
250 g Champignons
BÉCHAMELSAUCE
40 g Butter
30 g Mehl
¼ l Milch
Salz
Pfeffer aus der Mühle
frischgeriebene Muskatnuß
1 Eigelb
TOMATENSAUCE
500 g Tomaten
4 EL Olivenöl
1 Zwiebel
50 g durchwachsener geräucherter Speck
Oregano
AUSSERDEM
Salz
1 EL Olivenöl
20 g Butter
50 g Parmesan, frisch gerieben

☐ Aus Mehl und Eiern mit den Händen einen glatten Nudelteig kneten und zugedeckt 20 Minuten ruhen lassen.

☐ Für die Füllung das Kalbfleisch in 1 Eßlöffel Butter anrösten, salzen, mit ½ Tasse Wasser aufgießen und weich dünsten. Das gedünstete Kalbfleisch, die Hühnerbrust und den Schinken zweimal durch den Fleischwolf drehen.

☐ Die Champignons putzen, falls nötig, unter fließendem Wasser waschen und blättrig schneiden. Die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen und die Champignons darin anschmoren.

☐ Für die Béchamelsauce die Butter in einem Topf erhitzen und das Mehl darin unter Rühren hellgelb anrösten. Nach und nach mit der Milch unter ständigem Weiterrühren aufgießen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuß abschmecken und mit dem Eigelb legieren.

☐ Das Fleisch-Schinken-Gemisch, die Champignons und die Sauce gründlich miteinander zu einer geschmeidigen Füllung vermischen.

☐ Den Teig in 2 Teile schneiden und auf einem bemehlten Brett mit einem bemehlten Nudelholz von der Mitte her gleichmäßig messerrückendick ausrollen. Mit einem scharfen Messer in 10 cm große Quadrate schneiden.

☐ In einem großen, flachen Topf 3 Liter Wasser mit Salz und Öl zum Kochen bringen. Die Teigblätter darin portionsweise in 4–6 Minuten al dente kochen. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und in einer Schüssel mit kaltem Wasser abkühlen lassen.

☐ Für die Tomatensauce die Tomaten blanchieren, häuten, in Stücke schneiden und dabei entkernen und das harte gelbe Mark zurücklassen. Das Öl in einem Schmortopf erhitzen, die Zwiebel und den Speck in feine Würfel schneiden und in dem Fett anbraten. Die Tomatenstücke sowie den Oregano hinzufügen und die Sauce ca. 10 Minuten einkochen lassen.

☐ Eine feuerfeste Auflauf- oder Gratinform mit Butter ausstreichen und ein paar Eßlöffel Tomatensauce hineingeben. Die gut abgetropften Teigplatten auf eine flache Platte legen, an einem Ende dick mit der Füllung bestreichen und aufrollen. Mit der Schnittfläche nach unten in die Auflaufform legen und mit der restlichen Tomatensauce bestreichen. Mit Butterflöckchen besetzt und mit Parmesan bestreut im Backofen bei 200°C 12–15 Minuten überbacken.

Pro Portion: 1620 kcal

CANNELLONI MIT MANGOLD UND RICOTTA

Für 4 Personen
TEIG
300 g Weizenmehl
½ TL Salz
3 Eier
1 EL Olivenöl
ca. 3 EL Wasser
Mehl zum Ausrollen
Salzwasser
Fett für die Form
FÜLLUNG
500 g Mangold oder Spinat
1 Bund glatte Petersilie oder Borretsch
Salzwasser
4–6 Schalotten
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
1 kleine Zucchini
½ Bund Basilikum
Salz
Pfeffer aus der Mühle
250 g Ricotta oder trockener, halbfetter Quark
SAUCE
30 g Mehl
30 g Butter
⅜ l Milch
Salz
Pfeffer aus der Mühle
100 g geriebener Parmesan
frischgeriebene Muskatnuß

☐ Für den Teig alle Zutaten vermischen. Etwa 10 Minuten kräftig durchkneten, bis er geschmeidig wird. Mit einem feuchten Küchentuch bedecken und 1 Stunde bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

☐ Den Teig portionsweise dünn ausrollen, etwas antrocknen lassen und dann in Rechtecke (ca. 8 × 12 cm) schneiden. Die Teigrechtecke portionsweise in reichlich siedendem Salzwasser bißfest garen. Herausnehmen, auf einem feuchten Tuch ausbreiten und abkühlen lassen.

☐ Für die Füllung geputzten und gründlich gewaschenen Mangold oder Spinat und die gewaschenen Kräuter kurz in siedendem Salzwasser überbrühen. Kalt abschrecken und gut abtropfen lassen, dann fein hacken.

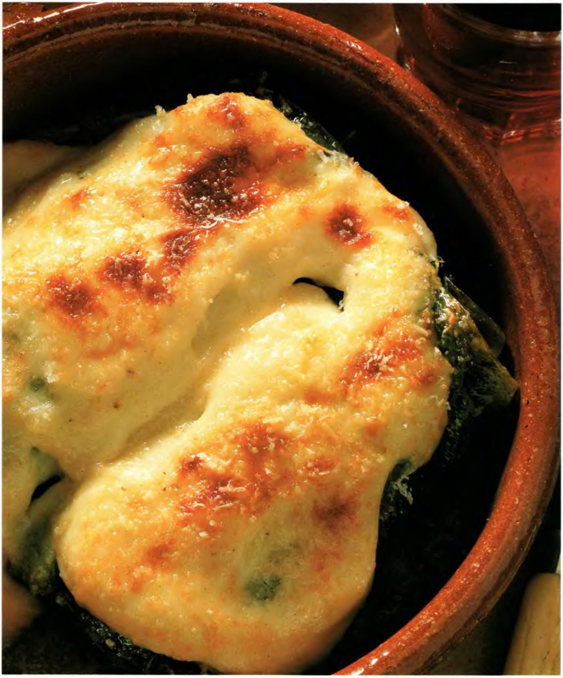
☐ Fein gehackte Schalotten und Knoblauch im mittelheißen Öl glasig dünsten. Sehr fein gewürfelte Zucchini und das gehackte Gemüse zufügen und kurz mitdünsten. Mit fein geschnittenem Basilikum, Salz und Pfeffer abschmecken. Abkühlen lassen, dann erst den zerbröselten Ricotta daruntermischen.

☐ Die Teigrechtecke dick mit der Gemüsemasse bestreichen, aufrollen und nebeneinander in eine gut gefettete Form legen.

☐ Für die Sauce Mehl in der Butter anschwitzen. Heiße Milch unter Rühren dazugießen, aufkochen und ca. 5 Minuten leise köcheln lassen. 50 g geriebenen Käse daruntermischen und die Sauce mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und über die Cannelloni verteilen. Mit dem restlichen Käse bestreuen.

☐ Die Cannelloni in der Mitte des vorgeheizten Backofens bei 200 °C ca. 25 Minuten goldbraun überbacken.

Pro Portion: 770 kcal



CANNELLONI MIT FLEISCH-SPINAT-FÜLLUNG

Für 4 Personen
400 g Weizenmehl
4 Eier
oder 12 fertiggekaufte Cannelloni
1 EL Öl
Salz
FÜLLUNG
200 g Bratenreste
100 g gekochter Schinken
100 g gekochter Spinat, fein gehackt
2 Eier
50 g Parmesan, frisch gerieben
Salz
Pfeffer aus der Mühle
BÉCHAMELSAUCE
40 g Butter
40 g Mehl
½ l Milch
Salz
frischgeriebene Muskatnuß
AUSSERDEM
Butter für die Form und für Flöckchen
50 g frischgeriebener Parmesan zum Bestreuen

☐ Für den Teig das Mehl auf ein Backbrett geben, in die Mitte eine Vertiefung drücken und die Eier hineinschlagen. Schnell mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. In ein feuchtes Tuch hüllen und 20 Minuten ruhen lassen.

☐ Für die Füllung das gebratene Fleisch und den Schinken in der Küchenmaschine fein hacken. Dann in einer Schüssel mit dem gut abgetropften Spinat vermischen. Die leicht verschlagenen Eier und den Parmesan hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und alles zu einer festen Paste verarbeiten.

☐ Den Nudelteig in 2–3 Teile schneiden und mit Hilfe einer Pastamaschine oder mit einem Nudelholz 2 mm dick ausrollen. Mit einem Messer Quadrate von 10 cm Durchmesser ausschneiden.

☐ In einem Topf reichlich Salzwasser mit 1 Eßlöffel Öl zum Kochen bringen und die Teigplatten darin portionsweise in 4–6 Minuten al dente kochen. Mit einem Schaumlöffel vorsichtig herausheben. Zum Abkühlen in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben. Fertig gekaufte Cannelloni werden ungekocht gefüllt.

☐ Für die Béchamelsauce die Butter zerlassen, das Mehl hinzufügen und hellgelb rösten. Unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen die Milch nach und nach hinzugießen. Bei leichter Hitze unter Weiterrühren etwas einkochen lassen, dann mit Salz und Muskat abschmecken.

☐ Die gut abgetropften Cannelloni auf eine Tischplatte legen, an einem Ende dick mit der Füllung bestreichen und aufrollen. Bei fertig gekauften Cannelloni die Rollen mit einem Teelöffel oder einem Spritzbeutel füllen.

☐ Eine feuerfeste, flache Form mit Butter ausstreichen.

☐ Die Cannelloni mit der Schnittfläche nach unten nebeneinander in die Form legen.

☐ Die Béchamelsauce über die Cannelloni gießen, reichlich Butterflöckchen darauf verteilen, mit Parmesan bestreuen.

☐ Die Cannelloni im Backofen auf der mittleren Schiene bei 225 °C 15–20 Minuten goldgelb überbacken. In der Form servieren.

Pro Portion: 850 kcal

RAVIOLI MIT WILDKRÄUTERN

Für 4 Personen
TEIG
250 g feines Weizenvollkornmehl, frisch gemahlen
1 Prise Meersalz
2 Eier
1 Eigelb
Mehl zum Ausrollen
FÜLLUNG
200 g gemischte Wildkräuter, z. B. Sauerampfer, Löwenzahn, Brennessel, Vogelmiere, Giersch, wilde Möhre, Pastinak
2 gehackte Knoblauchzehen
200 g Crème fraîche
Salz
Pfeffer aus der Mühle
AUSSERDEM
1 Eigelb zum Bestreichen
Salz
1 EL Öl
200 g Butter
Pfeffer aus der Mühle

☐ Das Mehl auf ein Brett sieben, mit Salz bestreuen und in die Mitte eine Mulde drücken. Die Eier und das Eigelb hineingeben, mit einer Gabel Eier und Mehl verquirlen, dann zu einem glatten Teig verkneten. Ist der Teig zu fest, noch ein Ei, ist er zu flüssig, etwas mehr Mehl zugeben. Zugedeckt mindestens 2 Stunden ruhen lassen.

☐ Für die Füllung die Kräuter verlesen. Mit dem Wiegemesser oder einem breiten Messer fein hacken, die Hälfte der Kräuter mit dem durchgepreßten Knoblauch und der Crème fraîche verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die andere Hälfte der Kräuter beiseite stellen.

☐ Den Nudelteig auf einem bemehlten Brett ca. 1,5 mm dick ausrollen und in gleichmäßige Quadrate schneiden. Auf jedes Quadrat ein kleines Häufchen von der Füllung geben. Die Teigränder der Rechtecke jeweils mit verquirltem Eigelb bestreichen, die Quadrate zusammenklappen und die Ränder gut festdrücken.

☐ Reichlich Wasser mit Salz und Öl in einem großen Kochtopf zum Kochen bringen und die mit Wildkräutern gefüllten Ravioli darin in wenigen Minuten gar ziehen lassen. Sobald die Ravioli nach wenigen Minuten an der Oberfläche schwimmen, mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf eine vorgewärmte Platte geben.

☐ Die Butter in einer Pfanne schmelzen und die zurückbehaltenen Kräuter dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und über die Ravioli gießen.

Pro Portion: 860 kcal

tip

Wildkräuter sollten Sie nur in straßenfernen Gebieten sammeln. Natürlich können Sie das eine oder andere Wildkraut auch durch ein kultiviertes ersetzen.

RAVIOLI MIT FLEISCHFÜLLUNG

(Foto oben)

Für 4 Personen
TEIG
400 g Weizenmehl
3 Eier
1 EL Öl
FÜLLUNG
je 200 g Reste von Rinder- und Schweinebraten
50 g feine Bratwurst
50 g Kalbshirn
200 g Mangold- oder Wirsingblätter
2 Eier
3 EL Parmesankäse, frisch gerieben
1 EL Butter
AUSSERDEM
Salz
frischgeriebene Muskatnuß
60 g Butter
einige Salbeiblätter

☐ Das Mehl auf ein Holzbrett geben und in die Mitte eine Vertiefung drücken. Die Eier und das Öl in die Vertiefung geben. Die Eier mit einer Gabel mit etwas Mehl verrühren, dann mit den Händen schnell zu einem glatten Teig verkneten. In ein feuchtes Tuch hüllen und 20 Minuten ruhen lassen.

☐ Für die Füllung die Bratenreste fein hacken und das Bratwurstfleisch zerpflükken. Das Kalbshirn säubern, die Mangold- und Wirsingblätter waschen. Das Kalbshirn und die Gemüseblätter in kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Gut abtropfen lassen und fein hacken.

☐ Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit den Eiern, Parmesankäse und Butter vermischen. Mit Salz und Muskat herzhaft würzen. Die Masse zu einer festen Paste vermengen.

☐ Den Teig dünn ausrollen. Auf die Hälfte des Teiges in Abständen von 4 cm je ein Löffelchen Füllung setzen und die zweite Teighälfte darüberschlagen. Mit einem Teigrädchen Vierecke ausrollen und die Ränder noch einmal fest andrücken.

☐ In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die Ravioli portionsweise hineingeben. In 6–7 Minuten al dente kochen. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf vorgewärmte Teller geben.

☐ In einer Pfanne die Salbeiblätter in der zerlassenen Butter schwenken und über die Ravioli gießen.

Pro Portion: 870 kcal

CANNELLONI AL MASCARPONE

Für 4 Personen
TEIG
400 g Weizenmehl
4 Eier
FÜLLUNG
200 g gekochter Spinat, fein gehackt
200 g frischer Ricotta oder trockener, halbfetter Quark
100 g Mascarpone (italienischer Frischkäse)
½ TL grob zerstoßener Pfeffer
Salz
BÉCHAMELSAUCE
50 g Butter
25 g Mehl
¼ l Milch
Salz
AUSSERDEM
Salz
1 EL Öl
20 g Butter
12 dünne Scheiben Fontinakäse

☐ Aus Mehl und Eiern mit den Händen einen glatten Nudelteig kneten und zugedeckt 20 Minuten ruhen lassen.

☐ Für die Füllung Spinat, Ricotta und Mascarpone in einer Schüssel miteinander vermischen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

☐ Den Teig in 2 Teile schneiden und auf einem bemehlten Brett mit einem bemehlten Nudelholz von der Mitte her gleichmäßig messerrükkendick ausrollen. Mit einem scharfen Messer in 10 cm große Quadrate schneiden.

☐ In einem großen, flachen Topf 3 Liter Wasser mit Salz und Öl zum Kochen bringen. Die Teigblätter darin portionsweise in 4–6 Minuten al dente kochen. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen, in einer Schüssel mit kaltem Wasser abkühlen lassen.

☐ In der Kochzeit der Pasta die Béchamelsauce zubereiten. Dafür die Butter in einem Topf zerlassen, das Mehl hinzufügen und unter Rühren hellgelb anrösten. Nach und nach die Milch hinzufügen, dabei ständig mit einem Schneebesen rühren. Mit Salz abschmecken.

☐ Die gut abgetropften Teigplatten auf eine flache Platte legen, an einem Ende dick mit der Füllung bestreichen und aufrollen.

☐ Eine feuerfeste, flache Form mit Butter ausstreichen und die Cannelloni mit der Schnittfläche nach unten nebeneinander in die Form legen. Die Béchamelsauce über die Nudelrollen gießen. Mit dem Fontinakäse belegen und mit Butterflöckchen besetzen. Im Backofen bei 225 °C in 15–20 Minuten goldgelb überbacken.

Pro Portion: 960 kcal

Lasagne, Aufläufe & Gnocchi

Jede italienische Region hat ihre spezielle Lasagnevariation. Aber immer werden gekochte Nudelplatten abwechselnd mit Ragout und Sauce in eine Form geschichtet und im Backofen überbacken. Wenn Sie nicht selbstgemachte, sondern fabrikmäßig hergestellte Lasagneblätter verwenden, entfällt das Vorkochen der Nudeln.
Gnocchi werden in Italien als Vorspeise, Beilage oder auch als kleines Hauptgericht serviert. Ob überbacken oder in Salzwasser gegart, ob mit Sauce oder geschmolzener Butter und Parmesan angerichtet – Gnocchi müssen Sie unbedingt ausprobieren.

LASAGNE AL FORNO

(Foto links)

Für 6–8 Personen
TEIG
300 g Weizenmehl
100 g Hartweizengrieß
4 Eier
FÜLLUNG
200 g Hühnerklein (Magen, Herz und Leber)
300 g Kalbshirn und -bries
2 Hühnerbrüste
30 g getrocknete, eingeweichte Steinpilze
100 g Schinkenspeck
1 Zwiebel, geschält
1 Möhre
100 g Butter
0,1 l Weißwein
0,15 l Fleischbrühe (aus Extrakt)
1 EL Tomatenmark
Salz
Pfeffer aus der Mühle
2 EL Milch
BÉCHAMELSAUCE
50 g Butter
50 g Weizenmehl
½ l Milch
Salz
Pfeffer aus der Mühle
frischgeriebene Muskatnuß
AUSSERDEM
Salz
1 EL Öl
Butter für Flöckchen und zum Einfetten der Form
150 g Parmesan, frisch gerieben

1. Aus Mehl, Hartweizengrieß und Eiern mit den Händen einen glatten Teig kneten.

2. Hühnermagen und -herz in feine Streifen schneiden, die Hühnerleber fein hacken.

3. Kalbshirn und Bries in kochendem Wasser überbrühen, dann zerpflücken.

4. Zwiebeln und Speck andünsten, Möhren, Fleisch und Pilze dazugeben.

5. Nach und nach unter Rühren die Milch zum angerösteten Mehl gießen.

6. Die Lasagne zuletzt mit Parmesan bestreuen und mit Butterflöckchen besetzen.

☐ Aus Mehl, Hartweizengrieß und Eiern mit den Händen einen glatten Nudelteig kneten und zugedeckt 20 Minuten ruhen lassen.

☐ Hühnermagen und -herz in feine Streifen schneiden. Hühnerleber fein hacken und beiseite stellen. Kalbshirn und Bries in kochendem Wasser überbrühen, 5 Minuten ziehen lassen und zerpflücken. Die Hühnerbrüste, Speck und Zwiebel in feine Würfel schneiden, die Möhre in feine Streifen.

☐ Die Butter in einer Kasserolle zerlassen und die Zwiebel- und Speckwürfel sowie die Möhrenstreifen darin einige Minuten durchrösten. Das Hühnerklein ohne die Leber, die Hühnerbrust und die feingehackten Steinpilze hinzufügen und nach und nach mit dem Wein und der Fleischbrühe aufgießen. Das Tomatenmark hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt 2 Stunden kochen lassen. In den letzten 5 Minuten der Kochzeit Kalbshirn und -bries mitkochen. Zum Schluß die gehackte Hühnerleber und die Milch an die Sauce geben und kurz durchkochen lassen.

☐ Den Teig in 2 Teile schneiden und auf einem bemehlten Brett mit einem bemehlten Nudelholz von der Mitte her gleichmäßig messerrückendick ausrollen. Mit einem scharfen Messer in 10 cm große Quadrate schneiden.

☐ In einem großen Topf 3 Liter Wasser mit Salz zum Kochen bringen, das Öl hinzufügen und die Teigquadrate darin portionsweise in wenigen Minuten al dente kochen. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und in einer Schüssel mit kaltem Wasser erkalten lassen.

☐ Für die Béchamelsauce die Butter in einem Topf zerlassen und das Mehl darin unter Rühren hellgelb anrösten. Nach und nach unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen die Milch hinzugießen und 5 Minuten einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat herzhaft abschmecken.

☐ Eine feuerfeste Form gut einfetten. Den Boden der Form mit gut abgetropften Lasagneblättern belegen. Darüber einige Löffel Béchamelsauce geben und dick mit Parmesan bestreuen. Eine Lage Fleischsauce darübergeben und mit Butterflöckchen besetzen. Sämtliche Zutaten in dieser Reihenfolge in die Form schichten, mit Béchamelsauce abschließen. Dick mit Parmesan bestreuen und mit Butterflöckchen besetzen.

☐ An einem kühlen Ort mindestens 4 Stunden stehen lassen, am besten am Vortag zubereiten. Im vorgeheizten Backofen bei 225 °C in 30 Minuten goldbraun backen.

Pro Portion: 880 kcal

tip

Diese pikante Lasagne ist besonders gut für eine Gästebewirtung geeignet, weil sie bereits am Vortag zubereitet werden kann.

KARTOFFEL-GNOCCHI MIT BASILIKUMSAUCE

Für 4 Personen
GNOCCHITEIG
400 g g mehligkochende Kartoffeln
Salz
1 Ei
100 g Mascarpone (ital. Frischkäse)
75 g Weizengrieß
100 g Pinienkerne, geröstet
Pfeffer aus der Mühle
frischgeriebene Muskatnuß
Mehl zum Formen
SAUCE
¼ l Kalbs- oder Geflügelbrühe
250 g Sahne
2 cl Sherryessig
2 cl trockener Sherry (Fino)
1 Bund Basilikum
2 EL geschlagene Sahne
AUSSERDEM
4 EL Olivenöl zum Braten
100 g Pecorino, frisch gerieben

☐ Für den Teig die Kartoffeln waschen, schälen und in Viertel schneiden. In wenig Salzwasser gar kochen.

☐ Das Kochwasser abgießen, die Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken und abdampfen lassen. Ei, Mascarpone und den Grieß sowie die Pinienkerne untermischen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und alles zu einem glatten Teig verkneten.

☐ Die Kartoffelmasse in einen großen Spritzbeutel mit großer Lochtülle füllen, fingerdicke Rollen auf eine bemehlte Arbeitsfläche spritzen und diese in 2–3 cm lange Stücke schneiden.

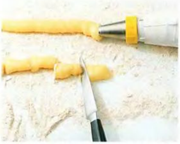
☐ Für die Sauce die Brühe, Sahne, den Essig und Sherry in einer Sauteuse oder einem hochwandigen Topf um ein Drittel einkochen lassen.

☐ In einem großen Kochtopf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Die Gnocchi in dem Salzwasser gar ziehen lassen. Sobald sie an der Oberfläche schwimmen, mit einem Schaumlöffel herausheben und gut abgetropft in dem erhitzten Olivenöl kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

☐ Zum Schluß die Basilikumblätter fein hacken und mit der geschlagenen Sahne unter die eingekochte Sauce ziehen.

☐ Die Gnocchi auf vorgewärmte Teller verteilen, mit der Sauce begießen und mit dem geriebenen Käse bestreut servieren.

Pro Portion: 780 kcal



Die Kartoffelmasse mit einem Spritzbeutel in fingerdicken Rollen auf eine bemehlte Arbeitsplatte spritzen, in 2–3 cm lange Stücke schneiden.

1. *Die Mehlschwitze unter Rühren mit Fischfond und Sahne aufgießen.*

LASAGNE MIT MEERESFRÜCHTEN

Für 4 Personen
40 g Butter oder Margarine
30 g Mehl
⅛ l Fischfond (aus dem Glas)
⅛ l Sahne
Salz
Pfeffer aus der Mühle
1 TL Sardellenpaste
1 EL Tomatenmark
300 g gemischte Meeresfrüchte (Tintenfische, verschiedene Muscheln, Garnelen)
150 g Fischfilet
1 EL gehackter Dill
1 TL Zitronensaft
9 grüne Lasagneblätter, fertig gekauft
400 g Tomatenstücke aus der Packung oder selbstgemachte Tomatensauce
100 g ausgelöste Krabben
1 EL gehackte Petersilie
4 EL Olivenöl für die Form und zum Beträufeln

☐ Das Fett in einer Kasserolle schmelzen lassen und unter Rühren das Mehl dazugeben. Einmal aufschäumen lassen und mit Fischfond und Sahne aufgießen. Die Béchamelsauce unter Rühren gut durchkochen lassen, dann von der Kochstelle nehmen und mit Salz, Pfeffer, Sardellenpaste sowie Tomatenmark abschmecken. Die Meeresfrüchte und das in kleine Würfel geschnittene Fischfilet dazugeben und mit Dill und Zitronensaft würzen.

☐ Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

☐ Eine längliche Auflaufform mit Öl ausstreichen und mit 3 Lasagneplatten auslegen, darauf die Hälfte der Fischmischung geben und mit 3 Teigplatten bedecken. Die restliche Fischsauce darauf verteilen und die übrigen Teigblätter darauflegen.

☐ Die Tomatenstücke mit Salz und Pfeffer würzen. Die Krabben fein hacken, mit der Petersilie unter die Tomaten mischen und gleichmäßig auf den Teigplatten verteilen. Mit Olivenöl beträufeln und zugedeckt auf der mittleren Schiene in 50 Minuten garen. 10 Minuten vor Ende der Garzeit die Abdeckung abnehmen. Vor dem Servieren noch einige Minuten ruhen lassen.

Pro Portion: 770 kcal

tip

Wenn Sie die Nudelplatten in Salzwasser 4–5 Minuten vorkochen, verkürzt sich die Garzeit um etwa 20 Minuten. Bis zur Zubereitung die gegarten Nudelplatten in kaltem Wasser abkühlen lassen.

NUDELAUFLAUF MIT HÜHNERBRUST

(Foto rechts)

Für 4 Personen
500 g schmale Bandnudeln (Tagliatelle)
Salz
4 Hühnerbrustfilets
2 EL Butter
Pfeffer aus der Mühle
1 TL Kräuter der Provence
200 g tiefgekühlte Erbsen, aufgetaut
3 Eier
¼ l Milch
80 g Knoblauchschnittkäse, frisch gerieben

☐ Die Nudeln in kochendem Salzwasser al dente kochen, sie sollen noch einen kräftigen Biß haben. In einem Sieb gut abtropfen lassen.

☐ In der Zwischenzeit die Hühnerbrustfilets in schmale Streifen schneiden und in 1 Eßlöffel Butter kurz anbraten. Salzen, pfeffern und mit Kräutern der Provence bestreuen.

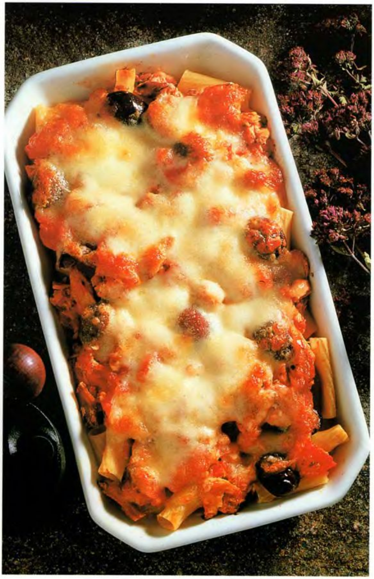
☐ Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

☐ Eine Auflaufform mit der restlichen Butter einfetten. Die Nudeln mit den Erbsen und den Hühnerbruststreifen mischen und hineinfüllen.

☐ Die Eier mit der Milch gut verquirlen, den Knoblauchkäse unterrühren und die Mischung auf dem Auflauf verteilen.

☐ Auf der mittleren Schiene des Backofens in 20 Minuten fertig garen und überbacken, dann servieren.

Pro Portion: 835 kcal



RIGATONI-THUNFISCH-GRATIN

(Foto links)

Für 4 Personen
500 g Rigatoni
Salz
2 Dosen Thunfisch im eigenen Saft (à 150 g)
1 kleine Dose Tomaten (400 g)
Pfeffer aus der Mühle
100 g entsteinte schwarze Oliven
1 TL Oregano, frisch oder getrocknet
Butter für die Form
2 Kugeln Mozzarella (à 150 g)

☐ Die Rigatoni in kochendem Salzwasser al dente kochen, sie sollen noch einen kräftigen Biß haben. In einem Sieb gut abtropfen lassen.

☐ In der Zwischenzeit den Thunfisch abtropfen lassen und mit einer Gabel zerpflükken.

☐ Die Tomaten samt Saft mit dem Thunfisch mischen, dabei die Tomaten mit einer Gabel zerdrücken. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen. Die Oliven und den Oregano unterrühren.

☐ Den Backofen auf 220 °C vorheizen.

☐ Eine Auflaufform einfetten. Die Nudeln einfüllen und die Sauce darauf verteilen.

☐ Mozzarella in Scheiben schneiden und schuppenartig darauflegen. Mit Pfeffer bestreuen.

☐ Den Auflauf auf der mittleren Schiene des Backofens 20 Minuten backen, bis der Käse fast geschmolzen ist.

Pro Portion: 825 kcal

LASAGNE MIT SPINAT-KÄSE-FÜLLUNG

(Foto unten)

Für 4 Personen
1 Zwiebel
100 g roher, magerer Schinken
5 EL Olivenöl
300 g tiefgekühlter, gehackter Spinat
Salz
Pfeffer aus der Mühle
frischgeriebene Muskatnuß
1 große Dose geschälte Tomaten (800 g)
1 gehackte Knoblauchzehe
1 TL abgezupfte Thymianblättchen
250 g frischer Ricotta oder Schichtkäse
100 g frischgeriebener Parmesan
9 rohe Lasagneblätter

☐ Die Zwiebel schälen, wie den Schinken in kleine Würfel schneiden und in 1 Eßlöffel erhitztem Öl anschwitzen. Beiseite stellen. 1 Eßlöffel Öl in einer Kasserolle erhitzen, den aufgetauten Spinat hinzufügen, kurz darin erhitzen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

☐ Für die Tomatensauce die Tomaten in Stücke schneiden und mit dem Saft in einen Kochtopf schütten. Knoblauch und Thymian dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt etwa 20 Minuten köcheln lassen.

☐ Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

☐ Den Käse mit Zwiebel- und Schinkenwürfeln vermischen, 60 g Parmesan hinzufügen und würzen.

☐ Eine feuerfeste längliche Form mit Öl ausstreichen und den Boden mit 3 Lasagneblättern auslegen. Mit der Hälfte der Ricotta-Schinken-Masse bestreichen, mit der Hälfte des Spinats bedecken und so fortfahren, bis alle Zutaten verbraucht sind. Den Abschluß bilden die Teigplatten. Alles mit der Tomatensauce begießen, mit dem restlichen geriebenen Parmesan bestreuen und mit dem restlichen Olivenöl beträufeln.

☐ Die Lasagne zugedeckt auf die mittlere Schiene des Backofens stellen und 20 Minuten garen lassen. Den Deckel abnehmen und in weiteren 15–20 Minuten fertigbacken.

Pro Portion: 810 kcal

RIGATONI-AUFLAUF MIT CHAMPIGNONS

Für 4 Personen
250 g Rigatoni
Salz
250 g Champignons
20 g Butter
Pfeffer aus der Mühle
300 g Tomaten
250 g saure Sahne
2 Eier
100 g Mozzarella, in kleine Würfel geschnitten
2 TL getrockneter Oregano
1 Bund Kerbel
Butter für die Auflaufform

☐ Die Nudeln nach Vorschrift in leicht gesalzenem Wasser al dente kochen. Auf ein Sieb gießen und abtropfen lassen.

☐ Die Champignons putzen, nur wenn nötig, kurz unter fließendem Wasser waschen oder mit Küchenpapier sorgfältig abwischen und dann in dünne Scheiben schneiden.

☐ Butter in einer Pfanne erhitzen, die Pilzscheiben darin so lange braten, bis die Flüssigkeit gänzlich eingekocht ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

☐ Eine Auflaufform mit Butter ausstreichen. Die Hälfte der Nudeln hineinfüllen. Dann die Hälfte der Pilze darauf verteilen. Darüber eine Schicht der gewaschenen und in Scheiben geschnittenen Tomaten geben (vorher die Stengelansätze entfernen). Saure Sahne mit Eiern und Käse sowie Oregano und etwas Salz verrühren und die Hälfte davon über die Tomaten verteilen. Darüber die zweite Nudelschicht usw., bis alle Zutaten übereinandergeschichtet sind. Die letzte Schicht soll die restliche Eier-Käse-Sauce sein.

☐ Den Auflauf im auf 220 °C vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene 25 Minuten überbacken.

Pro Portion: 489 kcal

tip

Die Zutaten für die Mayonnaise sollten möglichst die gleiche Temperatur haben. Insbesondere dürfen Eigelb und Öl nicht zu kalt sein und keine großen Temperaturunterschiede aufweisen, damit die Mayonnaise nicht gerinnt. Sollte dies dennoch der Fall sein, so rührt man sie vorsichtig nach und nach unter ein frisches Eigelb oder man rührt die Mayonnaise durch Zugabe von etwas Senf oder Quark wieder glatt.

NUDELSCHNITZEL MIT KRÄUTERMAYONNAISE

Für 4 Personen
200 g Weizenmehl
3 Eier
1 EL Öl
Salz
Öl für die Form
100 g Mehl zum Panieren
2 Eier, verquirlt
200 g Semmelbrösel
10 EL Öl zum Ausbacken
MAYONNAISE
2 Eigelb
Salz
Pfeffer aus der Mühle
Saft von ½ Zitrone
10 EL Distelöl
1 TL Kerbel, feingehackt
1 TL glatte Petersilie, feingehackt

☐ Aus Mehl, Eiern und Öl einen glatten Nudelteig zubereiten, dünn ausrollen und in breite Streifen schneiden. Diese in kochendem Salzwasser weich kochen. In ein Sieb geben und gut abtropfen lassen (nicht abschrekken).

☐ Eine Springform einölen, die Nudeln einfüllen, mit einem Teller bedecken, beschweren und über Nacht kalt stellen.

☐ Am nächsten Tag stürzen. Die Nudeltorte in Portionen aufschneiden. Die Stükke erst in Mehl wenden, dann durch die verquirlten Eier ziehen und zuletzt in Paniermehl wälzen. Im heißen Öl knusprig braten, warm stellen.

☐ Für die Mayonnaise Eigelb schaumig rühren. Erst Salz, Pfeffer, Zitronensaft, dann tropfenweise und unter ständigem Schlagen das Öl dazugeben. Zum Schluß die feingehackten Kräuter unterheben.

☐ Nudelschnitzel mit Kräutermayonnaise anrichten.

Pro Portion: 1350 kcal

KRÄUTER-MAIS-GNOCCHI

Für 4 Personen
¾ l Milch
Salz
250 g mittelfeiner Maisgrieß
2 Eier
50 g Parmesan oder Sbrinz
frischgeriebene Muskatnuß
50 g Butter
4 EL gehackte Kräuter (Rosmarin, Basilikum, Petersilie)
2 Knoblauchzehen
Pfeffer aus der Mühle
SAUCE
1 kg sehr reife Tomaten
6 Basilikumblätter
6 EL kaltgepreßtes Olivenöl
Salz
Pfeffer aus der Mühle
1 Knoblauchzehe

☐ Die Milch mit wenig Salz aufkochen. Den Maisgrieß auf einmal zufügen und 40 Minuten kochen lassen, dabei häufig rühren. Den Brei 10 Minuten abkühlen lassen, dann die Eier verquirlen und unter Rühren unter den Mais mischen. Den Käse und etwas Muskat darunterziehen.

☐ Ein Backblech mit kaltem Wasser abspülen. Die Polenta daraufgießen, auf eine Höhe von ca. 1 cm glattstreichen und erkalten lassen.

☐ Den Backofen auf 220 °C vorheizen.

☐ Mit einem Glas oder Förmchen Halbmonde oder Kreise ausstechen. Eine Gratinform mit Butter bestreichen und mit den Gnocchi belegen. Mit 2 Eßlöffeln gemischten Kräutern und dem Saft einer geschälten, durchgepreßten Knoblauchzehe bestreuen. Wenig Salz und Pfeffer darübergeben.

☐ Eine weitere Lage Gnocchi darauflegen und diese mit den restlichen Kräutern bestreuen und den Saft der zweiten Knoblauchzehe darüberträufeln. Die restliche Butter erwärmen, bis sie flüssig wird, und über die Gnocchi verteilen.

☐ Die Gnocchi auf der mittleren Schiene des Backofens 15–20 Minuten möglichst bei Oberhitze überbacken. Darauf achten, daß die Kräuter nicht zu dunkel werden.

☐ Inzwischen die Tomaten vierteln und entkernen. Im Mixer mit den Basilikumblättern pürieren und durch ein Sieb streichen; dabei bleiben die Tomatenhäute zurück. Das Püree mit dem Olivenöl gut verrühren. Mit Salz, Pfeffer und dem geschälten, durchgepreßten Knoblauch abschmecken.

Pro Portion: 770 kcal

1. Mit einem Glas oder einem Backförmchen aus dem Teig Kreise oder Halbmonde ausstechen. Dann in eine gefettete feuerfeste Form legen und mit Kräutern und Knoblauch bestreuen.

GNOCCHI AUS RICOTTA

(Foto oben)

Für 4 Personen
250 g Spinat
300 g Ricotta oder halbfetter, trockener Quark
Salz
frischgeriebene Muskatnuß
160 g frischgeriebener Parmesan
3 Eier
3 Eigelb
60 g Butter
einige Salbeiblätter

☐ Den Spinat sorgfältig waschen. Tropfnaß in einen Topf geben und zugedeckt aufkochen, bis er zusammenfällt.

☐ Den Spinat auf einem Sieb gut abtropfen und erkalten lassen. Dann fein wiegen.

☐ Den Ricotta mit Salz, Muskat, 100 g Parmesan und dem Spinat vermischen. Nach und nach die Eier und die Eigelbe an die Ricottamasse geben.

☐ Mit zwei Löffeln kleine Klößchen abstechen. Man kann auch auf einem bemehlten Brett 2 cm lange Nockerln formen, wenn der Teig etwas fester ist.

☐ Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die Gnocchi darin 3 Minuten ziehen lassen. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und in eine feuerfeste, flache Auflaufform geben.

☐ Den Backofen auf 250 °C vorheizen.

☐ Die Butter in einer Pfanne zerlassen und die Salbeiblätter kurz darin schwenken. Über die Nockerln gießen, mit dem restlichen Parmesan bestreuen und wenige Minuten im Backofen auf der oberen Schiene gratinieren.

Pro Portion: 515 kcal

LASAGNE MIT RICOTTAFÜLLUNG

Für 4 Personen
TEIG
400 g Weizenmehl
4 Eier
FÜLLUNG
400 g frischer Ricotta oder halbfetter, trockener Quark
3 EL gehackte Petersilie
100 g roher Schinken
Salz
Pfeffer aus der Mühle
1 Eigelb
BÉCHAMELSAUCE
40 g Butter
40 g Mehl
⅜ l Milch
Salz
Pfeffer aus der Mühle
frischgeriebene Muskatnuß
AUSSERDEM
Salz
1 EL Öl
50 g Butter für die Form und für Butterflöckchen
100 g Parmesan, frisch gerieben

☐ Aus Mehl und Eiern mit den Händen einen glatten Nudelteig kneten und zugedeckt 20 Minuten ruhen lassen.

☐ Den Ricotta oder Quark durch ein Sieb streichen und mit der Petersilie, dem in Streifen geschnittenen Schinken, Salz, Pfeffer und dem Eigelb verrühren.

☐ Für die Béchamelsauce die Butter in einem Topf zerlassen und das Mehl darin unter Rühren hellgelb anrösten. Nach und nach unter ständigem Weiterrühren mit einem Schneebesen die Milch hinzugießen und die Sauce 5 Minuten kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

☐ Den Teig in 2 Teile schneiden und auf einem bemehlten Brett mit einem bemehltem Nudelholz von der Mitte her gleichmäßig messerrükkendick ausrollen. Mit einem scharfen Messer je nach Größe der Form in 8–12 cm große Quadrate schneiden.

☐ In einem großen, halbhohen Topf 3 Liter Wasser mit Salz und Öl zum Kochen bringen und die Teigblätter darin portionsweise in 4–6 Minuten al dente kochen. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und in einer Schüssel mit kaltem Wasser abkühlen lassen.

☐ Eine Auflaufform einfetten und ein Teigblatt hineinlegen. Einige Löffel Ricottafüllung und etwas Béchamelsauce darübergeben. Mit Parmesan bestreuen. Mit den restlichen Zutaten so fortfahren, bis sie verbraucht sind. Die letzte Schicht Béchamelsauce dick mit Parmesan bestreuen und mit Butterflöckchen besetzen. Im vorgeheizten Backofen bei 225 °C in ca. 20 Minuten goldgelb backen.

Pro Portion: 985 kcal

tip

Besonders gut schmeckt eine kräftig abgeschmeckte, dicke Tomatensauce als Begleitung zu der Lasagne.

NUDELAUFLAUF MIT QUARK

(Foto rechts)

- *Für 4 Personen*
- *200 g durchwachsener Speck*
- *1 große Zwiebel*
- *250 g Möhren*
- *1 Bund glatte Petersilie*
- *250 g Schleifchennudeln*
- *Salz*
- *250 g Magerquark*
- *Pfeffer aus der Mühle*
- *1 TL Oregano*
- *Fett für die Auflaufform*
- *200 g saure Sahne*

☐ Den Speck von der Schwarte befreien und in einer trockenen, möglichst beschichteten Pfanne knusprig ausbraten. Herausnehmen und beiseite stellen.

☐ Die Zwiebel schälen, fein hacken und im verbliebenen Bratfett weich dünsten.

☐ Die Möhren schälen und grob raspeln, zu den Zwiebeln geben und fünf Minuten mitdünsten.

☐ Die Petersilie abbrausen, von den Stengeln zupfen, grob hacken und untermischen.

☐ Die Schleifchennudeln in Salzwasser 8–10 Minuten garen, so daß sie noch Biß haben. Abtropfen lassen.

☐ Die Nudeln mit Möhren, Quark und zwei Drittel der Speckwürfel mischen. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen.

☐ Eine Auflaufform einfetten, die Mischung einfüllen, die saure Sahne gleichmäßig darauf verteilen und mit den restlichen Speckwürfeln bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 250 °C auf der mittleren Schiene 20 Minuten überbacken.

Pro Portion: 690 kcal

TORTELLINI-PASTETE

- *Für 4 Personen*
- *300 g Blätterteig (tiefgefroren)*
- *400 g Tortellini*
- *Salz*
- *3 Knoblauchzehen*
- *2 Zwiebeln*
- *100 g Butter*
- *250 g Hackfleisch vom Kalb*
- *50 g Tomatenmark*
- *Pfeffer aus der Mühle*
- *¼ l Fleisch- oder Gemüsebrühe*
- *50 g Mehl*
- *½ l Milch*
- *abgeriebene Muskatnuß*
- *100 g frischgeriebener Parmesan*
- *1 Eigelb*

☐ Den Blätterteig nach Vorschrift auftauen. Die Tortellini in gesalzenem Wasser al dente kochen. Abgießen und abtropfen lassen.

☐ Knoblauchzehen und Zwiebeln schälen und fein hacken. In 50 g erhitzter Butter glasig braten. Das Hackfleisch zugeben und unter Rühren anbraten. Das Tomatenmark unterrühren und die Masse mit Pfeffer und Salz würzen. Die Fleisch- oder Gemüsebrühe angießen. 5 Minuten kochen lassen.

☐ Die restliche Butter in einem Topf erhitzen, das Mehl darin anschwitzen, unter Rühren die Milch nach und nach zufügen, 10 Minuten kochen, umrühren, würzen.

☐ Ein Springform kalt ausspülen, ⅔ des Blätterteiges ausrollen und die Form damit auslegen, einen Rand hochziehen. Tortellini, Fleischsauce und die Béchamel-Sauce hineinfüllen, mit dem Käse bestreuen und den restlichen ausgerollten Teig darüberdecken, Teigboden und -deckel zusammendrücken. Mehrmals mit einer Gabel einstechen, mit Eigelb bestreichen.

☐ Die Pastete im auf 180 °C vorgeheizten Backofen 30 Minuten backen.

Pro Portion: 625 kcal

MAKKARONI PASTETE

Für 4 Personen
400 g Makkaroni
Salz
FÜLLUNG
250 g Pfifferlinge
1 kleine Zwiebel
1 EL Butter
2 EL gehackte Petersilie
250 g gekochter Schinken am Stück
Pfeffer aus der Mühle
EIERGUSS
¼ l Milch
125 g Sahne
3 Eier
Salz
100 g Emmentaler oder Gruyère, frisch gerieben
AUSSERDEM
4 EL Semmelbrösel
2 EL Butter
Butter für die Form

☐ Eine flache, rechteckige Auflaufform oder eine große Kuchenform dick mit Butter ausstreichen.

☐ In einem länglichen Topf 4 Liter Wasser mit dem Salz zum Kochen bringen und die unzerbrochenen Makkaroni der Länge nach hineingeben. Nach Vorschrift auf der Packung in 12–15 Minuten al dente kochen, abgießen und gut abtropfen lassen.

☐ Inzwischen für die Füllung die Pilze putzen, die geschälte Zwiebel in Würfel schneiden. Die Butter in der Pfanne erhitzen, die Zwiebelwürfel darin glasig braten und die Pilze hinzufügen. 5 Minuten durchdünsten. Den Schinken in feine Streifen schneiden und mit den Pilzen vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

☐ Für den Guß Milch, Sahne, Eier und Salz verquirlen und den Käse hinzufügen.

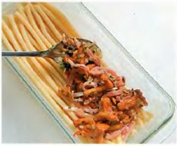
☐ Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

☐ Eine Schicht Makkaroni der Länge nach in die Form geben. Mit der Hälfte der Pilz-Schinken-Mischung bedecken und eine zweite Schicht Makkaroni darübergeben. Mit der Hälfte der Eiermilch bedecken. Wieder Makkaroni darübergeben und den Rest des Pilz-Schinken-Gemisches. Mit den restlichen Makkaroni bedekken und die restliche Eiermilch darübergießen.

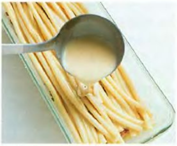
☐ Die Oberfläche mit Semmelbröseln und mit Butterflöckchen bestreuen.

☐ Auf der mittleren Schiene in 40–45 Minuten backen.

Pro Portion: 845 kcal



1. Die Hälfte der Pilz-Schinken-Mischung gleichmäßig auf den Makkaroni verteilen.



2. Jede zweite Makkaronischicht mit der Eiermilch begießen.

tip

Im Sommer kann die Lasagne mit Brennesseln zubereitet werden. Man verwendet dazu nur die zarten, obersten Blättchen. Die Zubereitung bleibt dieselbe. Allerdings müssen die Brennesselblätter vor dem Dünsten blanchiert werden.

LASAGNE MIT RADICCHIO

Für 4 Personen
300 g Lasagneblätter
Salz
500 g Radicchio
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
20 g feiner Speck
3 EL Olivenöl
30 g Butter
BÉCHAMELSAUCE
70 g Butter
60 g Mehl
1 l Milch
AUSSERDEM
Fett für die Form
100 g frischgeriebener Emmentaler

☐ Die Lasagneblätter in Salzwasser al dente kochen. Mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

☐ Den Radicchio quer in etwa 1 cm breite Streifen schneiden, waschen und abtropfen lassen.

☐ Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Speck ebenfalls würfeln und zusammen mit Zwiebeln und Knoblauch im heißen Öl-Butter-Gemisch dünsten. Den in Streifen geschnittenen Radicchio zufügen, salzen und bei geringer Hitze weich dünsten.

☐ Inzwischen die Béchamelsauce aus den obigen Zutaten wie folgt zubereiten: Die Butter in der Pfanne schmelzen und das Mehl dazugeben. Die Pfanne vom Herd nehmen und mit einem Kochlöffel Butter und Mehl zu einer glatten Paste verarbeiten. Die Milch dazugießen und unter ständigem Rühren auf den Siedepunkt bringen.

☐ Eine Gratinform ausbuttern, schichtweise Lasagneblätter, Radicchio, Béchamelsauce und Käse einfüllen. Im auf 200 °C vorgeheizten Backofen 15 Minuten gratinieren.

Pro Portion: 1000 kcal

LASAGNE VERDI

Für 4 Personen
TEIG
400 g Weizenmehl
2 Eier
1 EL Olivenöl
200 g gekochter Spinat, püriert
FLEISCHSAUCE
1 kleine Zwiebel
1 Möhre
1 Stange Staudensellerie
40 g durchwachsener geräucherter Speck
100 g Schweinefleisch
100 g Rindfleisch
100 g roher Schinken
100 g Butter
1 EL Tomatenmark
½ TL Oregano
1 Zweig Rosmarin
Salz
Pfeffer aus der Mühle
¼ l Fleischbrühe (aus Extrakt)
⅛ l Rotwein
125 g Sahne
100 g Hühnerleber
BÉCHAMELSAUCE
40 g Butter
40 g Mehl
½ l Milch
Salz
frischgeriebene Muskatnuß
AUSSERDEM
1 EL Öl zum Kochen der Pasta
Butter für die Form und für Flöckchen
100 g Parmesan, frisch gerieben

☐ Für den Teig das Mehl auf ein Holzbrett geben und in die Mitte eine Vertiefung drücken. Die Eier, das Öl und den Spinat hineingeben und die Zutaten schnell mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. In ein feuchtes Tuch hüllen und 20 Minuten ruhen lassen.

☐ Für die Fleischsauce die Zwiebel und Möhre schälen und würfeln, den geputzten Staudensellerie in dünne Scheibchen. Den Speck würfeln. Das Rind- und Schweinefleisch und den Schinken durch den Fleischwolf drehen.

☐ In einer Pfanne die Hälfte der Butter erhitzen und die Speckwürfel darin glasig braten. Die Zwiebelwürfel und das Gemüse hinzufügen und kurz andünsten. Das durchgedrehte Fleisch dazugeben und anbraten. Dann mit dem Tomatenmark, den Gewürzen, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Fleischbrühe und Wein aufgießen und das Ragout im verschlossenen Topf bei kleiner Hitze 40 Minuten kochen lassen.

☐ Die Sahne separat erhitzen in das Ragout gießen. Die Hühnerleber kleinschneiden, zur Fleischsauce geben und diese zweimal aufkochen lassen.

☐ Den Teig mit einer Nudelmaschine oder einem Nudelholz 2 mm dick ausrollen. Mit einem Messer in 8×8 cm große Quadrate schneiden.

☐ In einem Topf reichlich Wasser mit dem Öl und Salz zum Kochen bringen und die Nudelplatten darin in 4–5 Minuten al dente kochen. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und in eine Schüssel mit kaltem Wasser legen.

☐ Für die Béchamelsauce die Butter in einem Topf zerlassen, das Mehl hinzufügen und hellgelb rösten. Nach und nach unter ständigem Rühren die Milch hinzugießen, die Sauce muß dazwischen immer wieder aufkochen, würzen.

☐ Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

☐ Eine rechteckige Auflaufform einfetten. Den Boden der Form mit den gut abgetropften Teigblättern auslegen.

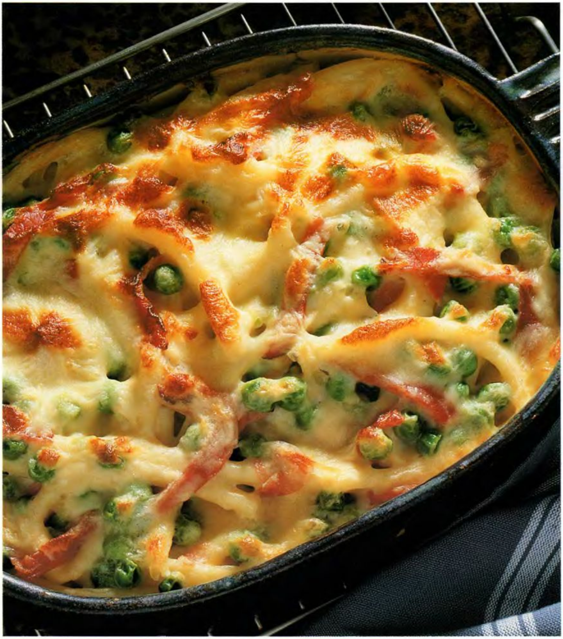
☐ Eine dünne Schicht Ragout darauf verteilen und einige Löffel Béchamelsauce darübergießen. Mit Parmesan bestreuen. Weitere Schichten mit Lasagneblättern, Ragout und Béchamelsauce auftragen, bis alle Zutaten verbraucht sind.

☐ Die oberste Schicht Béchamelsauce wieder mit Parmesan bestreuen und Butter in Flöckchen darauf verteilen. Die Form auf die mittlere Schiene in den Backofen stellen und die Lasagne in etwa 30 Minuten goldgelb backen.

Pro Portion: 1360 kcal

MAKKARONIAUFLAUF MIT SCHINKEN UND ERBSEN

Für 4 Personen
80 g Butter
50 g Weizenmehl
½ l Milch
Salz
Pfeffer aus der Mühle
frischgeriebene Muskatnuß
150 g roher Schinken
100 g Fontinakäse
1 kleine Zwiebel
500 g junge Erbsen, ausgepalt
1 Prise Zucker
6 EL Fleischbrühe (aus Extrakt)
einige frische Minzeblätter
40 g Salz für 4 Liter Wasser
400 g Makkaroni
Fett für die Form
1 Eigelb
50 g Parmesan, frisch gerieben
Butterflöckchen



☐ Für die Béchamelsauce 50 g Butter in einem Topf zerlassen und das Mehl darin unter Rühren hellgelb anrösten. Langsam unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen die Milch hinzugießen und die Sauce bei leichter Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat herzhaft abschmecken.

☐ Den Schinken in feine Streifen, den Käse in Würfel schneiden und beiseite stellen.

☐ Die Zwiebel in feine Würfel schneiden. Die restliche Butter erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig braten. Die Erbsen sowie Salz, Zucker und etwas Fleischbrühe hinzufügen. Bei leichter Hitze kochen lassen, dabei nach und nach die restliche Fleischbrühe hinzufügen. Zum Schluß die streifig geschnittene Minze hinzufügen.

☐ Das Wasser mit dem Salz zum Kochen bringen und die Makkaroni darin nach Vorschrift auf der Packung in 10–12 Minuten al dente kochen. Auf einen Durchschlag schütten und abtropfen lassen.

☐ In einer großen Schüssel die Pasta mit den Schinkenstreifen, den Käsewürfeln, den Erbsen und zwei Drittel der Béchamelsauce vermischen. Eine feuerfeste Form einfetten und die Nudelmasse hineinfüllen. Die restliche Béchamelsauce mit dem Eigelb und dem Parmesan vermischen und über den Nudelauflauf gießen. Mit Butterflöckchen besetzen und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C 30 Minuten überbacken.

Pro Portion: 1110 kcal

1. Für die Béchamelsauce eine Mehlschwitze aus Butter und Mehl zubereiten.

2. Unter ständigem Rühren die Milch langsam zur Mehlschwitze gießen und etwa 10 Minuten köcheln lassen.

MALFATTI

Für 6 Personen
1 kg Spinat
300 g Ricotta oder halbfetter, trockener Quark
100 g geriebener Parmesan
2 Eier
1 Eigelb
2 EL gehackte glatte Petersilie
Salz
Pfeffer aus der Mühle
frischgeriebene Muskatnuß
ca. 200 g Mehl
Fett für die Form
frischgeriebener Parmesan
einige Butterstückchen

☐ Spinat verlesen, grobe Stiele entfernen und gründlich waschen. Die tropfnassen Blätter bei mittlerer Hitze zugedeckt zusammenfallen, dann in einem Sieb abtropfen lassen. Gut auspressen und fein hacken.

☐ Spinat, gut ausgepreßten Ricotta, geriebenen Käse, verquirlte Eier, Eigelb, gehackte Petersilie und Gewürze in einer Schüssel mischen. So viel Mehl unter die Masse mischen, daß ein geschmeidiger, feuchter Teig entsteht.

☐ Mit einem Löffel von der Masse nußgroße Klößchen abstechen, in Mehl wenden und auf ein mit Mehl bestäubtes Brett legen.

☐ Die Gnocchi portionsweise in siedendem Wasser (ohne Salz, damit sie nicht hart werden) garen. Sobald sie an die Oberfläche steigen, mit einer Schaumkelle herausnehmen.

☐ Die Gnocchi in eine gefettete, feuerfeste Form geben. Jede Lage mit geriebenem Käse und Butterstückchen bestreuen. Den Käse dann im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad schmelzen lassen.

☐ Sie können auch eine Käse-Béchamel-Sauce zubereiten und über die gegarten Gnocchi verteilen. Im vorgeheizten Backofen ca. 10 Minuten überbacken.

Pro Portion: 729 kcal

tip

»Malfatti« heißt wörtlich übersetzt: »Schlechtgemacht«. Das bezieht sich aber nicht auf den Geschmack, sondern auf die Zubereitungsweise, denn die Gnocchi werden hier nur abgestochen und nicht wie sonst üblich über eine Gabel gerollt.

NUDELAUFLAUF MIT RÄUCHERFISCH

(Foto unten)

Für 4 Personen
200 g Hörnchennudeln
50 g Butter oder Margarine
30 g Mehl
¼ l Milch
⅛ l Sahne
80 g geriebener Emmentaler
Salz
schwarzer Pfeffer
1 EL gehackter Dill
1 EL gehackte Petersilie
400 g Räucherfisch
2 Äpfel (z. B. Boskop)
Saft von 1 Zitrone
30 g Butter für die Form
und Flöckchen

☐ Die Nudeln in reichlich Salzwasser al dente kochen. Auf einem Durchschlag abtropfen lassen. Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

☐ Das Fett in einer Kasserolle schmelzen lassen und unter Rühren das Mehl dazugeben. Einmal aufschäumen lassen und mit Milch und Sahne aufgießen. Gründlich verrühren und gut durchkochen lassen. 50 g Käse hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen.

☐ Den Fisch häuten, entgräten und in kleine Stücke zerpflücken. Die Äpfel schälen, vierteln und ohne Kerngehäuse in Scheibchen schneiden. Beides mit den Nudeln vermischen, die Sauce unterziehen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

☐ Die Mischung in eine gefettete Auflaufform füllen, mit Butterflöckchen belegen und auf der mittleren Schiene in etwa 20–30 Minuten goldbraun backen.

Pro Portion: 715 kcal

TOMATEN-NUDEL-AUFLAUF

Für 4 Personen
200 g Vollkorneierbandnudeln
700 g Fleischtomaten
200 g gekochter Vorderschinken
340 g Zuckermais
(aus der Dose)
Fett für die Form
Pfeffer aus der Mühle
3 Eier
⅛ l Vollmilch
0,1 l Sahne
1 Bund glatte Petersilie
50 g Parmesan
2 EL Semmelbrösel
30 g Butter

☐ Die Vollkornnudeln nach Packungsanweisung garen, abgießen und kalt abschrecken.

☐ Die Tomaten überbrühen, kalt abschrecken und häuten. Die Stielansätze herausschneiden und die Früchte in gleichmäßig dicke Scheiben teilen. Den Schinken würfeln, den Mais auf einem Sieb abtropfen lassen.

☐ Eine feuerfeste Auflaufform ausfetten. Nacheinander alle Zutaten einschichten, dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Nudeln abschließen.

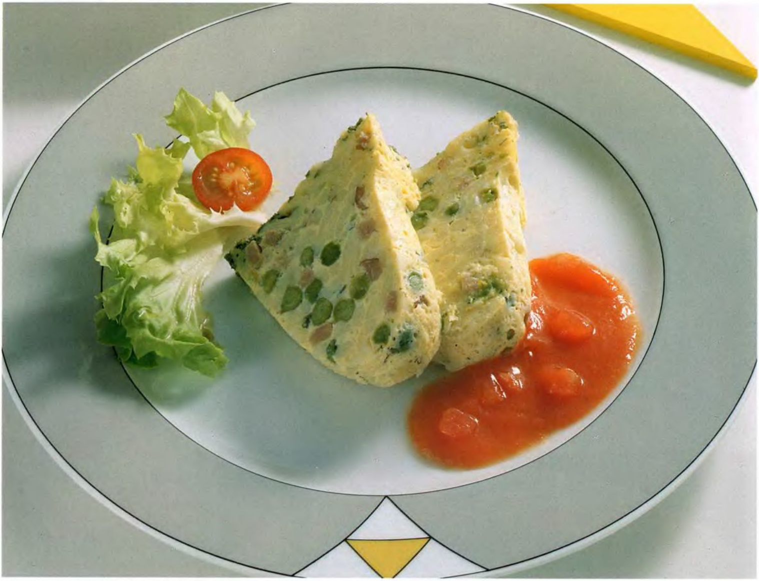
☐ Die Eier mit Milch und Sahne verquirlen. Die Petersilie waschen, trockenschwenken, fein hacken und zufügen. Über die Nudeln gießen.

☐ Den Parmesan reiben und mit den Semmelbröseln mischen. Über den Auflauf streuen und mit Butterflöckchen belegen. In den vorgeheizten Backofen auf die mittlere Schiene geben und bei 200 °C 35–40 Minuten backen. Wird die Oberfläche zu braun, entweder mit Alufolie zudecken oder den Auflauf auf die unterste Schiene stellen.

Pro Portion: 640 kcal

tip

Dieser Auflauf, serviert mit einem knackigen Salat, ist eine vollwertige Mahlzeit.



NUDELPUDDING MIT SCHINKEN

Für 4 Personen
300 g Gabelspaghetti
4 Frühlingszwiebeln
4 EL Öl
150 g gekochter Schinken
1 Kugel Mozzarella (150 g)
200 g tiefgekühlte Erbsen
4 Eier
¼ l Milch
125 g Sahne
Salz
Pfeffer aus der Mühle
½ Bund gehackte Petersilie
6–8 feingeschnittene Basilikumblätter
30 g Butter für die Form und für Flöckchen

☐ Die Nudeln in Salzwasser al dente kochen.

☐ Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und mit einem Teil des Grüns in feine Scheiben schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelringe darin anschwitzen.

☐ Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

☐ Schinken und Mozzarella würfeln, mit Erbsen und Nudeln vermischen.

☐ Eier verquirlen, Milch und Sahne dazugießen. Mit Salz, Pfeffer, Kräutern würzen.

☐ Die Nudelmischung in eine runde, mit etwas Butter ausgestrichene Auflaufform füllen, mit der Eiermilch begießen und mit der restlichen Butter in Flöckchen belegen. Auf der mittleren Schiene des Backofens in etwa 30–40 Minuten goldgelb backen.

Pro Portion: 820 kcal

1. Eier, Milch, Sahne und Gewürze in einer Schüssel verquirlen.

2. Die Nudelmischung mit der Eiermilch begießen.

1. Die Grießmasse auf eine mit kaltem Wasser abgespülte Platte streichen.

2. Mit einem runden Ausstecher Plätzchen ausstechen.

ÜBERBACKENE GRIESS-GNOCCHI

Für 2 Personen

- *½ l Milch*
- *Salz*
- *20 g Butter*
- *130 g Grieß*
- *1 Eigelb*
- *Pfeffer aus der Mühle*
- *frischgeriebene Muskatnuß*
- *100 g frischgeriebener Parmesan*
- *50 g Butter für die Form und die Flöckchen*

☐ Milch, Salz und Butter in einem Topf zum Kochen bringen und unter Rühren den Grieß einrieseln lassen. Bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren in etwa 15 Minuten ausquellen lassen.

☐ Das Eigelb unter die Grießmasse rühren, das Ganze mit Pfeffer und Muskat würzen und die Masse 1 cm dick auf eine mit kaltem Wasser abgespülte Platte streichen. 1 Stunde kühl stellen. Den Grill vorheizen.

☐ Mit einem runden Ausstecher (Durchmesser 5 cm) Plätzchen aus der Grießmasse ausstechen und diese schuppenförmig in eine gefettete, flache, feuerfeste Form schichten. Dabei zwischendurch immer wieder mit Parmesan bestreuen.

☐ Die Grießgnocchi in der Form dicht mit der Butter in Flöckchen belegen und 4–5 Minuten unter dem vorgeheizten Grill gratinieren.

☐ In der Form servieren.

Pro Portion: 850 kcal

NUDEL-PILZ-AUFLAUF

(Foto rechts)

Für 4 Personen
100 g Spiralennudeln
Salz
2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
2 mittelgroße Möhren (200 g)
50 g magerer roher Schinken
250 g Austernpilze
2 EL Öl
2 Fleischtomaten
½ Bund Petersilie, gehackt
½ Bund Basilikum, gehackt
Pfeffer aus der Mühle
Fett für die Form
¼ l Milch
2 Eier
30 g frischgeriebener Parmesan

☐ Die Nudeln in reichlich Salzwasser halbgar kochen, abschütten und abtropfen lassen.

☐ Schalotten, Knoblauch und Möhren schälen, die Austernpilze putzen. Alles in kleine Würfel schneiden, ebenso den Schinken.

☐ Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

☐ Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die in Würfel geschnittenen Zutaten darin anschwitzen. Die Nudeln unterheben. Beiseite stellen.

☐ Die Tomaten mit kochendheißem Wasser überbrühen, kurz darin ziehen lassen, dann häuten, halbieren, entkernen, die Stielansätze entfernen und die Tomaten in Würfel schneiden. Kräuter mit den Tomatenwürfeln unter die Nudelmischung geben. Salzen, pfeffern und alles in eine gefettete Auflaufform füllen.

☐ Milch und Eier gründlich verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen, den Auflauf damit begießen und mit Parmesan bestreuen.

☐ Den Auflauf im Backofen in etwa 30 Minuten goldbraun backen.

Pro Portion: 310 kcal

MÖHREN-SPINAT-LASAGNE

Für 4 Personen
600 g tiefgekühlter oder
700 g frischer Blattspinat
5 EL Butter oder Margarine
3 Knoblauchzehen
Salz
Pfeffer aus der Mühle
frischgeriebene Muskatnuß
600 g Möhren
Zitronensaft
2 EL Mehl
¾ l Milch
250 g frischgeriebener Gruyère
250 g Lasagneblätter
Fett für die Form

☐ Den tiefgekühlten Spinat nach Packungsanweisung zubereiten. Frischen Spinat putzen und gut waschen.

☐ Von der Butter 2 Eßlöffel erhitzen, den Knoblauch schälen und durch die Presse dazudrücken. Den Spinat zufügen und 6 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuß abschmecken.

☐ Die Möhren schälen, waschen und grob raspeln. In 1 Eßlöffel Butter kurz in einer Pfanne andünsten, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

☐ Das restliche Fett in einem Topf schmelzen. Das Mehl zufügen und goldgelb anschwitzen. Die Milch langsam unter Rühren dazufließen lassen. 15 Minuten köcheln, bis eine cremige Masse entstanden ist. Den Käse unterrühren und schmelzen lassen.

☐ Die Lasagneblätter wie auf der Packung beschrieben kochen. Eine feuerfeste Form einfetten. Erst eine Lage Lasagneblätter auf den Boden legen, darauf die Hälfte der Möhren verteilen. Diese Schicht mit Béchamelsauce bedecken, dann wieder mit Nudeln.

☐ Darauf Spinat und wieder Béchamelsauce geben. So weiterverfahren, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Die letzte Schicht sollte aus Nudeln und der restlichen Sauce bestehen.

☐ Die Lasagne im vorgeheizten Backofen 1 Stunde bei 180 °C backen. Falls die Oberfläche zu dunkel wird, mit Alufolie abdecken. Die Lasagne frisch aus dem Ofen servieren.

Pro Portion: 850 kcal

KARTOFFEL-GNOCCHI MIT KRÄUTERBUTTER

(Foto unten)

Für 4 Personen
GNOCCHITEIG
1 kg mehligkochende Kartoffeln
150 g Magerquark
150 g blanchierter Spinat
150 g Mehl
50 g Grieß
2 Eigelb
Salz
Pfeffer aus der Mühle
frischgeriebene Muskatnuß
Fett für die Form
AUSSERDEM
75 g Butter
frische Salbeiblätter
½ Bund glatte Petersilie
2 Knoblauchzehen
100 g geriebener Parmesan

☐ Kartoffeln in der Schale weich kochen, gut ausdampfen lassen, noch heiß schälen und sofort durch die Kartoffelpresse drücken.

☐ Quark und Spinat in einem feinen Baumwolltuch gut auspressen. Mit Mehl, Grieß und Eigelb zu den durchgedrückten Kartoffeln geben. Alles zu einem feuchten, formbaren Teig verkneten. Falls der Teig zu klebrig ist, noch etwas Mehl daruntermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

☐ Aus dem Teig runde Plätzchen formen und portionsweise in reichlich siedendem Salzwasser ziehen lassen. Sobald die Gnocchi an die Oberfläche steigen, mit einer Schaumkelle herausnehmen, in eine gefettete feuerfeste Form geben.

☐ Die Butter in einem Topf schmelzen lassen. Die feingeschnittenen Kräuter und den durchgepreßten Knoblauch zugeben und kurz mitdünsten. Die Sauce über die Gnocchi gießen. Mit dem geriebenen Parmesankäse bestreuen und in der Mitte des vorgeheizten Backofens bei 220°C ca. 12 Minuten überbacken.

Pro Portion: 670 kcal

AUFGEROLLTE CREPES MIT KÄSE- UND SCHINKENFÜLLUNG

Für 4 Personen
CRÊPES
60 g Weizenmehl
⅛ l Milch
4 Eier
30 g Butter
1 Prise Salz
Butter zum Braten
BÉCHAMELSAUCE
30 g Butter
30 g Mehl
¼ l Milch
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
frischgeriebene Muskatnuß
FÜLLUNG
150 g roher oder gekochter Schinken
100 g Mozzarella
150 g frischer Ricotta oder trockener, halbfetter Quark
50 g frischgeriebener Parmesan
einige frische Basilikumblätter
Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
TOMATENSAUCE
200 g Tomaten
2 EL Olivenöl
1 kleine Zwiebel
30 g geräucherter Speck
AUSSERDEM
1 EL Butter
30 g frischgeriebener Parmesan

☐ Aus Mehl, Salz, Milch, Eiern und flüssiger Butter einen Eierkuchenteig zubereiten und etwas ruhen lassen.

☐ Inzwischen für die Béchamelsauce aus Butter und Mehl eine helle Mehlschwitze herstellen, unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen die Milch hinzugeben und bei leichter Hitze etwas einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

☐ Für die Füllung Schinken und Mozzarella in Würfel schneiden. Den Ricotta mit der abgekühlten Béchamelsauce vermischen. Schinken- und Käsewürfel, Parmesan sowie die feingehackten Basilikumblätter unter die Sauce geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

☐ In einer mittelgroßen Pfanne wenig Butter erhitzen und nacheinander hauchdünne Pfannkuchen braten. Nebeneinandergelegt abkühlen lassen.

☐ Für die Sauce die Tomaten blanchieren, häuten, in Stücke schneiden und entkernen. Das Olivenöl erhitzen. Die geschälte Zwiebel und den Speck in feine Würfel schneiden und in dem Fett anbraten. Die Tomatenstücke hinzufügen und 15 Minuten einkochen lassen. Den Backofen auf 225°C vorheizen. Jeden Crêpe mit etwas Füllung bestreichen und aufrollen. Nebeneinander in eine flache gefettete, feuerfeste Form geben. Die Tomatensauce darüber verteilen. Mit Butterflöckchen in 10–15 Minuten gratinieren.

Pro Portion: 770 kcal

In eine rechteckige Auflaufform immer abwechselnd eine Teigplatte, eine Schicht Spinat und Tomatenwürfel, wieder eine Teigplatte und eine Lage Sprossensauce schichten.

LASAGNE MIT SPINAT UND SPROSSEN

TEIG
300 g sehr fein gemahlenes Weizenvollkornmehl
½ TL Salz
1–2 Eier
ca. 0,1 l lauwarmes Wasser
2 EL Keimöl
Mehl zum Ausrollen
AUSSERDEM
300 g frischer oder tiefgekühlter Blattspinat
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Öl
Salz
Pfeffer aus der Mühle
frischgeriebene Muskatnuß
1–2 Fleischtomaten
100 g Crème fraîche
1 Ei
75 g geriebener Greyerzer oder Appenzeller Käse
ca. 120 g Linsensprossen (aus ca. 40 g Samen)
Butter für die Form und für Flöckchen

☐ Von der Hälfte des Mehls die Kleie aussieben, damit sich der Teig später dünn ausrollen läßt. Mehl und Salz mischen und mit Eiern, Wasser und Öl zu einem elastischen, glatten Teig verkneten. In Klarsichtfolie wickeln und bei Zimmertemperatur mindestens 1 Stunde ruhen lassen.

☐ Den Spinat waschen, putzen und gut abtropfen lassen. Oder tiefgekühlten Spinat auftauen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, fein hacken und im erhitzten Öl glasig dünsten. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Abkühlen lassen.

☐ Die Tomaten oben einritzen, kurz in kochendes Wasser tauchen, häuten, quer halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.

☐ Crème fraîche, Ei und geriebenen Käse vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die gut abgetropften Linsensprossen unterziehen. Backofen auf 200 °C vorheizen.

☐ Eine rechteckige Auflaufform einfetten. Den Teig auf einer mit Mehl bestreuten Arbeitsfläche dünn ausrollen. 4 Rechtecke in Größe der Form ausschneiden.

☐ Eine Lage Teig in die Form legen und mit der Hälfte des Spinats bedecken. Die Hälfte der Tomatenwürfel darüberstreuen. Eine Lage Teig und die Hälfte der Sprossensauce darüberschichten. So weitermachen, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Die oberste Lage soll eine Teigplatte sein.

☐ Die Oberfläche mit Butterflocken bestreuen und die Lasagne auf der mittleren Schiene des Backofens ca. 30 Minuten backen.

Pro Portion: 620 kcal

TORTELLINIGRATIN MIT GEMÜSE

Für 4 Personen
500 g Tortellini
Salz
400 g Zucchini
3 EL Butter
2 Knoblauchzehen
3 Eier
⅛ l Milch
100 g Parmesan, frisch gerieben
Pfeffer aus der Mühle
frischgeriebene Muskatnuß

☐ Die Tortellini in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung garen. In ein Sieb schütten und gut abtropfen lassen.

☐ Inzwischen die Zucchini waschen, vom Stengelansatz befreien und auf der Gemüsereibe mittelfein raspeln.

☐ Den Backofen auf 220 °C vorheizen.

☐ In einer Pfanne 2 Eßlöffel Butter erhitzen und die Zucchiniraspel darin 5 Minuten bei starker Hitze dünsten. Den Knoblauch schälen, dazudrücken und das Gemüse salzen.

☐ Eine Auflaufform mit der restlichen Butter einfetten. Die Zucchiniraspel auf dem Boden verteilen und die Tortellini daraufgeben.

☐ Die Eier mit der Milch verquirlen, den Parmesan untermischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Diese Mischung gleichmäßig über den Gratin gießen.

☐ Auf der mittleren Schiene des Backofens 15 Minuten gratinieren, bis die Oberfläche goldbraun geworden ist.

Pro Portion: 775 kcal

1. Die Zucchini mit Knoblauch andünsten.

2. Für die Eiermilch die Eier mit der Milch verquirlen, Parmesan untermischen und würzen.

3. Die Zucchiniraspel in eine gefettete Auflaufform geben, die Tortellini darauf verteilen und mit der Eiermilch begießen.

TAGLIATELLE-AUFLAUF

(Foto unten)

Für 4 Personen
200 g grüne Tagliatelle
Salz
200 g roher, magerer Schinken
300 g pürierter Spinat
200 g Crème fraîche
50 g frischgeriebener Parmesan
100 g frischgeriebener Emmentaler
5 Eier, verquirlt
Salz
Pfeffer aus der Mühle
frischgeriebene Muskatnuß
40 g Butter

☐ Die Nudeln in einem großen Topf mit reichlich kochendem Salzwasser in etwa 5 Minuten al dente kochen und gut abtropfen lassen.

☐ Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

☐ Den Schinken in kleine Würfel schneiden und mit Spinat, Crème fraîche, Parmesan, 50 g Emmentaler Käse und den Eiern gründlich vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzig abschmecken.

☐ Die Tagliatelle mit der Spinatmasse vermischen.

☐ Eine große Auflaufform mit 20 g Butter ausfetten und die Nudelmischung einfüllen. Den restlichen Käse darüberstreuen und mit der übrigen Butter in Flöckchen belegen.

☐ Den Nudelauflauf auf der mittleren Schiene des Backofens 20 Minuten backen.

Pro Portion: 800 kcal

SCHWEIZER NUDELGRATIN

Für 4 Personen
400 g Bandnudeln
40 g Butter
2 EL Mehl
¼ l Milch
250 g geriebener Gruyere
3 Eigelb
250 g gekochter Schinken
3 Eiweiß
Salz
AUSSERDEM
Butter für die Form und zum Bestreuen

☐ In einem großen Topf Wasser mit Salz zum Kochen bringen. Die Nudeln darin nach Packungsanweisung al dente kochen und abgießen.

☐ In eienr Kasserolle die Butter schmelzen und das Mehl hineinrühren. Die Milch unter ständigem Rühren dazugießen und etwa 5 Minuten kochen lassen.

☐ Nun den Gruyere in die Sauce rühren, die Sauce abkühlen lassen und die Eigelbe hineinrühren.

☐ Vom gekochten Schinken eventuell Fettränder entfernen und dann den Schinken würfeln. Die Nudeln mit dem Schinken in die Sauce geben.

☐ Die Eiweiße steifschlagen und unter die Nudel-Schinken-Mischung haben.

☐ Eine Auflaufform mit Butter einfetten, die Nudelmasse hineinfüllen und das Ganze mit Butterflöckchen bestreuen.

☐ Bei 220 °C etwa 20 Minuten im Backofen backen. Dazu paßt ein Blattsalat.

Pro Portion: 700 kcal

TOFU-GEMÜSE-LASAGNE

Für 4 Personen
1 Packung Lasagneplatten
Fett für die Form
100 g geriebener Parmesan
GEMÜSESAUCE
300 g Tofu
2 Zwiebeln
1 Paprikaschote
1 Stange Porree
4 Stangen Staudensellerie
200 g Broccoli
1 EL Öl
1 Dose Tomaten (400 g)
1 Knoblauchzehe
Salz
Pfeffer aus der Mühle
Oregano
BECHAMELSAUCE
30 g Butter
30 g Mehl
¼ l Milch
Salz
Pfeffer aus der Mühle
frischgeriebene Muskatnuß

☐ Für die Gemüsesauce Tofu mit der Gabel zerdrücken. Zwiebeln schälen, würfeln. Paprikaschote entkernen, in Streifen schneiden. Porree und Sellerie putzen, waschen, in Ringe schneiden. Broccoli in Röschen zerteilen, waschen.

☐ Öl im Topf erhitzen, Tofu und Zwiebeln darin andünsten. Das vorbereitete Gemüse, die Tomaten mit Flüssigkeit und die durchgepreßte Knoblauchzehe hinzugeben, alles bißfest garen.

☐ Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmekken.

☐ Für die Béchamelsauce die Butter im Topf zerlassen, das Mehl hinzugeben und andünsten. Den entstandenen Mehl-Butter-Kloß mit der Milch unter kräftigem Rühren ablöschen und unter Weiterrühren 5 Minuten köcheln lassen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig abschmecken.

☐ Die Lasagneplatten in reichlich Salzwasser nach Packungsvorschrift garen und abtropfen lassen. Backofen auf 200 °C vorheizen.

☐ Eine Lage Lasagne in eine gefettete Auflaufform schichten, darüber 2 Eßlöffel Gemüsesauce und Béchamel, dann wieder einige Blatt Lasagne usw., bis die Form gefüllt ist. Den Abschluß bildet Béchamel. Diese mit Parmesan bestreuen. Die Lasagne im Backofen ca. 30 Minuten überbacken.

Pro Portion: 820 kcal

Den mit einer Gabel zerdrückten Tofu mit den Zwiebelwürfeln in heißem Öl andünsten. Anschließend das vorbereitete Gemüse mit dem Tomatensaft hinzufügen und bißfest garen.

Pastasaucen

Die klassische und wohl auch bekannteste Fleischsauce zu Pasta ist die Bologneser Sauce. Ein weiterer Favorit unter den Pastasaucen – und das nicht nur bei Kindern – ist Tomatensauce. Natürlich schmeckt sie im Sommer, mit sonnengereiften Früchten zubereitet, am besten. Im Winter greifen selbst italienische Köchinnen auf Dosentomaten (pomodori pelate) zurück, die das Aroma der Treibhaustomaten weit übertreffen. Zu Pasta mit Sauce darf natürlich der frischgeriebene Parmesan nicht fehlen. Bei Saucen, die mit Fisch oder Meeresfrüchten zubereitet sind, verzichtet der Italiener allerdings auf den Käse.

BOLOGNESER SAUCE

(Foto links)

Für 4 Personen
50 g durchwachsener geräucherter Speck
1 Zwiebel
1 Möhre
1 Stange Staudensellerie
100 g Schweinefleisch
100 g Rindfleisch
100 g roher Schinken
15 g getrocknete, eingeweichte Pilze
50 g Butter
Oregano
3 EL frisches Tomatenmark
⅛ l Fleischbrühe (aus Extrakt)
1 Glas Rotwein
Salz
½ Glas Milch oder Sahne
Pfeffer aus der Mühle

☐ Den Speck, die Zwiebel und die Möhre in kleine Würfel, die Selleriestange in kleine Scheibchen schneiden oder alles in der Küchenmaschine zerkleinern. Das Fleisch und den Schinken ebenfalls in der Küchenmaschine zerhacken oder durch den Fleischwolf drehen. Die Pilze fein hacken.

☐ Die Butter in einem Schmortopf zerlassen und die Speckwürfel darin glasig braten. Die Zwiebelwürfel und das Gemüse hinzufügen und kurz durchrösten. Das Fleisch ebenfalls in den Topf geben und mit durchbraten. Feingehackte Pilze, Oregano und das Tomatenmark mit dem Fleisch verrühren. Mit der Fleischbrühe und dem Rotwein aufgießen, salzen und zugedeckt bei leichter Hitze kochen lassen. Hin und wieder umrühren, damit die Sauce nicht ansetzt.

☐ Nach 40 Minuten die kochende Milch oder Sahne an die Sauce geben und im offenen Topf durchkochen lassen, bis sich Milch oder Sahne mit dem Fleisch verbunden hat. Mit frischgemahlenem Pfeffer abschmecken.

Pro Portion: 415 kcal

1. Den Speck, die Zwiebel und die Möhre in kleine Würfel schneiden.

2. Den Staudensellerie waschen und dann schräg in kleine Scheibchen schneiden.

3. Speckwürfel in Butter glasig dünsten und die Zwiebeln und das Gemüse zufügen.

4. Feingehackte Pilze, Oregano und das Tomatenmark mit dem Fleisch verrühren.

5. Die Sauce mit Fleischbrühe und Rotwein aufgießen, salzen und köcheln lassen.

6. Die kochende Milch oder die Sahne an die Sauce geben und durchkochen.

tip

An Feiertagen werden in Italien anstelle der getrockneten Pilze in kleine Würfel geschnittene schwarze Trüffel an die Bologneser Sauce gegeben.

THUNFISCH-PILZ-SAUCE

Für 4 Personen
100 g Thunfisch in Öl
50 g durchwachsener Speck
4 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
6 Sardellenfilets
250 g frische Steinpilze
6 EL Fleischbrühe (aus Extrakt)
Salz
Pfeffer aus der Mühle

☐ Den Thunfisch aus der Dose nehmen und auf einem Sieb gut abtropfen lassen. In kleine Stückchen zerpflükken. Den durchwachsenen Speck in Streifen schneiden.

☐ Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die geschälte Knoblauchzehe darin goldgelb braten. Aus der Pfanne nehmen. Die Sardellenfilets unter fließendem Wasser gründlich waschen, abtrocknen und fein hacken. In das Öl geben und anbraten.

☐ Die Pilze gründlich waschen und in Streifen schneiden. Mit dem Thunfisch und dem Speck in die Pfanne geben und kurz anbraten. Mit der Fleischbrühe aufgießen und mit Salz und Pfeffer herzhaft abschmecken. 15 Minuten bei leichter Hitze köcheln lassen.

Pro Portion: 295 kcal

tip

Anstelle der frischen Steinpilze kann man 40 g getrocknete Pilze verwenden. Sie müssen jedoch ca. 2 Stunden in kaltem Wasser eingeweicht werden.

SPARGELSAUCE MIT MORCHELN

(Foto rechts)

Für 4 Personen
45 g getrocknete Morcheln
400 g Spargelspitzen
Salz
1 TL Zucker
50 g Butter
2 Schalotten
Pfeffer aus der Mühle
250 g Sahne
einige Zweige frischer Kerbel

☐ Die Morcheln unter fließend kaltem Wasser abbürsten und in 1 Tasse lauwarmem Wasser 1–2 Stunden einweichen.

☐ Die Spargelspitzen, nur wenn nötig, schälen. Reichlich Wasser mit Salz, Zucker und 20 g Butter zum Kochen bringen und die Spitzen darin in etwa 15 Minuten bißfest garen.

☐ In der Kochzeit des Spargels die Morcheln aus dem Einweichwasser nehmen, die Flüssigkeit durch ein feines Haarsieb, eventuell mit einem Mulltuch ausgelegt, gießen. Die Morcheln überprüfen, ob sie völlig frei von Sand sind, ansonsten noch einmal gründlich waschen.

☐ Die Schalotten schälen, in kleine Würfel schneiden und in der restlichen Butter glasig braten. Die abgetrockneten Morcheln dazugeben und einige Minuten unter Schwenken der Pfanne andünsten. Salzen und mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Mit 4 Eßlöffeln der Einweichflüssigkeit und der Sahne aufgießen und einkochen lassen, bis die Sauce cremig ist.

☐ Die gut abgetropften Spargelspitzen unter den Morchelrahm mischen und noch einmal kurz erhitzen. Die Spragelsauce mit Morcheln mit abgezupften Kerbelblättchen bestreuen.

Pro Portion: 350 kcal

TOMATENSAUCE MIT OLIVEN UND SARDELLEN

Für 4 Personen
3 Knoblauchzehen
4 gewässerte Sardellen
8 EL Olivenöl
½ kleine, scharfe Pfefferschote
500 g reife Tomaten
½ TL Oregano
1 EL Kapern
150 g schwarze Oliven, entkernt
2 EL gehackte Petersilie

☐ Die Knoblauchzehen und die Sardellen hacken. Das Olivenöl erhitzen und Knoblauch und Sardellen darin hellgelb braten. Die in Streifen geschnittene Pfefferschote hinzufügen.

☐ Die Tomaten häuten, entkernen und würfeln. In die Pfanne geben, Oregano und die Kapern sowie die halbierten Oliven hinzufügen. Kurz durchschmoren. Zum Schluß mit der gehackten Petersilie bestreuen.

Pro Portion: 435 kcal

TOMATEN-FLEISCH-RAGOUT

(Foto unten)

Für 4 Personen
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 Stangen Staudensellerie
1 Möhre
2 EL Olivenöl
300 g gemischtes Hackfleisch
4 reife Fleischtomaten
2 EL gehackte Petersilie
1 Gewürznelke
1 Lorbeerblatt
0,1 l kräftiger Rotwein
0,1 l Fleischbrühe (aus Extrakt)
1 EL Tomatenmark
Salz
Pfeffer aus der Mühle
frischgeriebene Muskatnuß
100 g Sahne

☐ Zwiebel, Knoblauch, Sellerie und geschälte Möhre kleinschneiden und in Öl dünsten.

☐ Hackfleisch zufügen und braten, bis Fleisch und Gemüse leicht gebräunt sind.

☐ Tomaten kurz überbrühen, kalt abschrecken und die Haut abziehen. Kerne und Stengelansatz entfernen und das Fruchtfleisch in Achtel schneiden. Zum Fleisch geben.

☐ Gehackte Petersilie, Gewürznelke und Lorbeerblatt beigeben. Mit Rotwein ablöschen und etwas einkochen lassen.

☐ Heiße Fleischbrühe dazugießen und alles mit Tomatenmark, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Zugedeckt bei geringer Hitze ca. 1 Stunde schmoren. Ab und zu umrühren und die Flüssigkeit kontrollieren.

☐ Kurz vor Ende der Kochzeit Sahne angießen und die Sauce ohne Deckel bei schwacher Hitze etwas einkochen lassen.

Pro Portion: 395 kcal

BÉCHAMELSAUCE

(Foto oben)

Für 4 Personen
30 g Butter
30 g Mehl
½ l Milch
Salz
Pfeffer aus der Mühle
frischgeriebene Muskatnuß

☐ Die Butter in einer Kasserolle zerlassen, das Mehl hinzufügen, hellgelb rösten und nach und nach unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen die Milch hinzugeben. Die Sauce bei leichter Hitze unter Rühren 15 Minuten kochen lassen.

☐ Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Sauce vor allem für die Zubereitung überbackener und gratinierter Gerichte verwenden.

Pro Portion: 185 kcal

MORCHELRAHM-SAUCE

Für 4 Personen
30 g getrocknete Morcheln
1 EL gehackte Schalotten
1 EL Butter
⅛ l Sherry oder Portwein
250 g Sahne
Salz
Pfeffer aus der Mühle
Cayennepfeffer

☐ Die Morcheln 2 Stunden einweichen. Danach das Einweichwasser durch einen Papierkaffeefilter gießen, damit alle Schmutzteilchen entfernt werden.

☐ Die Morcheln, wenn nötig, halbieren oder vierteln und im Einweichwasser in etwa 20 Minuten weich kochen.

☐ Die feingehackten Schalotten in der Butter glasig dünsten.

☐ Mit Sherry oder Portwein und dem Morchelwasser ablöschen, dann die Flüssigkeit stark einkochen lassen. Die Morcheln und die Sahne hinzufügen.

☐ Die Sauce weiterkochen, bis sie sämig wird. Mit einer Prise Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmekken.

Pro Portion: 285 kcal

1. Die Morcheln etwa 2 Stunden in kaltem Wasser in einer Schüssel einweichen.

2. Das Morchel-Einweichwasser durch einen Filter gießen, um Schmutzteilchen zu entfernen.

3. Die Morcheln vierteln oder halbieren und im Einweichwasser etwa 20 Minuten weichkochen.

1. Die Tomaten an der runden Seite kreuzweise mit einem Messer einritzen.

2. Die Tomaten kurz mit kochendem Wasser übergießen oder ziehen lassen.

3. Dann sofort eiskalt abschrecken und die Haut abziehen.

tip

Man kann die Tomatensauce auch mit dem Stabmixer pürieren und dann noch etwas einkochen lassen, bevor die restliche Butter hinzugefügt wird.

TOMATEN-BASILIKUM-SAUCE

Für 4 Personen
750 g reife, süße Tomaten
80 g Butter
10–12 große Blätter frisches Basilikum
Salz
Pfeffer aus der Mühle

☐ Die Tomaten in kochendem Wasser blanchieren und anschließend schälen. Das Fruchtfleisch quer zur Blüte in Scheiben und dann in Würfel schneiden, dabei das harte gelbe Mark und die Kerne entfernen.

☐ Die Hälfte der Butter in einer hochwandigen Pfanne erhitzen, die Tomatenstücke hinzufügen und wenige Minuten einkochen lassen. Die Tomatensauce zum Schluß mit den grob geschnittenen Basilikumblättern, Salz und Pfeffer abschmecken und die restliche Butter in Flöckchen unter die Tomaten-Basilikum-Sauce mischen.

Pro Portion: 180 kcal

tip

Die Sauce läßt sich gut aufbewahren. Luftdicht verschlossen bleibt sie im Kühlschrank ca. 2 Wochen frisch. Sie sollte jedoch ständig von einem dünnen Ölfilm bedeckt sein. Statt mit frischem Spinat oder Mangold kann Pesto auch mit Spinat aus der Tiefkühltruhe zubereitet werden: zunächst eine Paste aus Kräutern, Knoblauch, Nüssen und Butter herstellen, dann den aufgetauten Spinat untermischen oder alles mit der Hälfte des Öls im Mixer pürieren.

PESTO

(Foto oben)

Für 12 Portionen
150 g junge Spinat- oder Mangoldblätter
2 Bund Basilikum oder glatte Petersilie (ca. 100 g)
3–4 Knoblauchzehen
6 Walnußkerne
1 EL Pinienkerne
1 EL weiche Butter
¼ l kaltgepreßtes Olivenöl
75 g frischgeriebener Parmesan
50 g frischgeriebener Pecorino (italienischer Schafskäse)
grobes Meersalz
Pfeffer aus der Mühle

☐ Spinat- oder Mangoldblätter verlesen, grobe Stiele entfernen und gründlich waschen. Die tropfnassen Blätter bei mittlerer Hitze zugedeckt zusammenfallen und anschließend in einem Sieb gut abtropfen lassen.

☐ Basilikum- oder Petersilienblättchen von den Stengeln zupfen, abbrausen und trockenschleudern. Knoblauchzehen schälen.

☐ Gut abgetropften Spinat oder Mangold, Basilikum- oder Petersilienblättchen, Knoblauchzehen, Walnuß- und Pinienkerne mit der weichen Butter in einem Mörser zu einer gleichmäßigen Paste zerstoßen oder mit ⅛ l Olivenöl im Mixer fein pürieren.

☐ Restliches Olivenöl, fein geriebenen Käse und wenig Salz unter die Paste rühren. Mit Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren die Sauce mit 3–4 Eßlöffeln kochend heißem Nudelwasser cremig aufschlagen. Pesto paßt gut zu Tortellini, Spaghetti oder Bandnudeln.

Pro Portion: 250 kcal

METTSAUCE MIT FRÜHLINGSZWIEBELN

Für 4 Personen
50 g durchwachsener geräucherter Speck
1 EL Olivenöl
1 große Zwiebel, fein gehackt
400 g Mett oder Bratwurstfülle
Salz
Pfeffer aus der Mühle
1 TL Oregano und Thymian, frisch oder getrocknet
2 Knoblauchzehen
500 g passierte Tomaten (aus der Packung oder Dose)
1 Bund Frühlingszwiebeln

☐ Den Speck von der Schwarte befreien, in kleine Würfel schneiden. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Speckwürfel darin langsam rosa ausbraten.

☐ Die Zwiebelwürfel dazugeben und glasig dünsten.

☐ Das Mett untermischen und so lange braten, bis es krümelig wird, dabei immer wieder umrühren. Mit Salz, Pfeffer, Oregano und Thymian kräftig würzen. Den Knoblauch schälen und dazudrücken.

☐ Die passierten Tomaten untermischen, aufkochen und 10 Minuten köcheln lassen.

☐ Inzwischen die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in schmale Ringe schneiden. Die Sauce abschmecken, falls nötig, nachwürzen. Zum Schluß die Frühlingszwiebelringe untermischen.

Pro Portion: 455 kcal

FLEISCHSAUCE MIT GRÜNEM PFEFFER

Für 4 Personen

- *1 Zwiebel*
- *1 Knoblauchzehe*
- *30 g magerer, geräucherter Speck*
- *1 EL Öl*
- *400 g Tatar*
- *Salz*
- *1 EL Dijonsenf*
- *2 EL eingelegte grüne Pfefferkörner*
- *⅛ l trockener Weißwein*
- *¼ l Rindfleischbrühe (aus Extrakt)*
- *2 EL Sahne*
- *1 mittelgroße Fleischtomate*

☐ Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein hakken. Den Speck in kleine Würfel schneiden.

☐ Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Zwiebel-, Knoblauch- und Speckwürfel darin anschwitzen.

☐ Das Tartar hinzufügen und kurz mitbraten. Salzen und Senf sowie die Pfefferkörner untermischen. Mit Wein und Brühe aufgießen und bei starker Hitze in wenigen Minuten etwas einkochen lassen.

☐ Die Tomate blanchieren, häuten und ohne Stengelansatz und Kerne in kleine Würfel schneiden. Die Tomatenwürfel unter die Sauce mischen und noch einmal durchkochen lassen. Auf Wunsch gehackte Petersilie darüberstreuen. Sie können auch anstelle der grünen Pfefferkörner Kapern verwenden.

Pro Portion: 235 kcal

1. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken. Den Speck in kleine Würfel schneiden.

2. Das Tatar zu den Zwiebel-, Knoblauch- und Speckwürfeln geben und kurz mitbraten.

PIKANTE PAPRIKASAHNE

- *Für 4 Personen*
- *1 Zwiebel*
- *60 g durchwachsener Speck*
- *1 rote Paprika*
- *2 gelbe Paprika*
- *3 EL Olivenöl*
- *125 g Sahne*
- *Salz*
- *schwarzer Pfeffer aus der Mühle*

☐ Die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Den Speck ebenfalls würfeln.

☐ Die Paprikaschote vierteln, waschen, Kerne und weiße Rippen entfernen und die Schoten quer in Streifen schneiden.

☐ Das Öl in einer hochwandigen Pfanne erhitzen und die Zwiebel- und Speckwürfel darin glasig braten. Die Paprikastreifen hinzufügen und unter gelegentlichem Umrühren 10 Minuten schmoren lassen. Salzen und mit der Sahne aufgießen. Weitere 5 Minuten schmoren lassen.

☐ Mit Pfeffer abschmecken und zu Pasta reichen.

Pro Portion: 300 kcal

SHIITAKEPILZ-SAUCE

(Foto oben)

- *Für 2 Personen*
- *1 Zwiebel*
- *1 Möhre*
- *30 g magerer, geräucherter Speck*
- *200 g Shiitakepilze*
- *20 g Butter*
- *Salz*
- *Pfeffer aus der Mühle*
- *0,1 l Rindfleischbrühe (aus Extrakt)*
- *0,1 l trockener Weißwein*
- *1 EL Crème fraîche*
- *1 EL gehackte Petersilie*

☐ Die Zwiebel schälen und hacken. Die Möhre schälen und wie den Speck in winzige Würfel schneiden. Die Shiitakepilze putzen, falls nötig, waschen und in kleine Stükke schneiden.

☐ Die Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Zwiebel-, Möhren- und Speckwürfel darin etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze glasig dünsten.

☐ Pilze dazugeben und mitbraten. Salzen, pfeffern und mit Brühe und Wein aufgießen. Bei starker Hitze etwas einkochen lassen.

☐ Die Crème fraîche untermischen und erneut so lange kochen, bis die Pilzsauce sämig ist. Mit Petersilie bestreut servieren.

Pro Portion: 260 kcal

1. Die Tomaten blanchieren, häuten, entkernen und ohne Stengelansätze würfeln.

2. Die Zwiebel schälen und hacken und in einer Kasserolle im heißen Olivenöl andünsten.

3. Die Tomaten und die kleingeschnittenen Dosentomaten mit dem Saft und den Gewürzen dazugeben und köcheln lassen.

TOMATEN-ESTRAGON-SAUCE

Für 4 Personen

3 Fleischtomaten

1 Gemüsezwiebel

1 Bund Estragon

4 EL Olivenöl

1 Dose Tomaten (ca. 500 g)

1 cl Estragonessig

2 cl Noilly Prat (trockener französischer Wermut)

Salz

Pfeffer aus der Mühle

1 Prise Zucker

☐ Die Fleischtomaten kurz mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, entkernen und ohne Stengelansätze in kleine Würfel schneiden.

☐ Die Zwiebel schälen und hacken. Die Estragonblätter von den Stielen zupfen. Ein Drittel der Blätter fein hacken und beiseite stellen, die restlichen Blätter sowie die Stiele grob hacken.

☐ Das Olivenöl in einer Kasserolle erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Die Tomatenabschnitte, die kleingeschnittenen Dosentomaten mitsamt Saft, den grobgehackten Estragon, Essig, Wermut sowie die Gewürze hinzufügen und alles etwa 5 Minuten köcheln lassen, damit die Sauce etwas andickt.

☐ Die Sauce durch ein Sieb passieren, die Tomatenwürfel und die feingehackten Estragonblätter dazugeben und, falls nötig, noch einmal nachwürzen.

Pro Portion: 140 kcal

1. Die Champignons putzen, eventuell abspülen, in Scheiben schneiden und zu den Zwiebeln in die Pfanne geben.

2. Die Austernpilze putzen, in Scheiben schneiden und zu den Champignons geben.

3. Den Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse zu den Pilzen geben.

4. Zum Schluß den Tomatensaft in die Pfanne gießen und die Sauce kräftig würzen.

GEMISCHTE PILZSAUCE

Für 4 Personen

- *2 EL Olivenöl*
- *1 mittelgroße Zwiebel, fein gehackt*
- *250 g Champignons*
- *250 g Austernpilze*
- *3 Knoblauchzehen*
- *1 TL Thymian, getrocknet*
- *¼ l Tomatensaft*
- *Salz*
- *Pfeffer aus der Mühle*
- *1 TL Paprika, edelsüß*
- *1 TL Aceto Balsamico*
- *1 Bund Schnittlauch*

☐ Das Öl in einem breiten Topf oder einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen. Die Zwiebelwürfel bei schwacher Hitze weich dünsten.

☐ Die Champignons putzen, falls nötig, abbrausen und in Scheiben schneiden. In den Topf geben, umrühren.

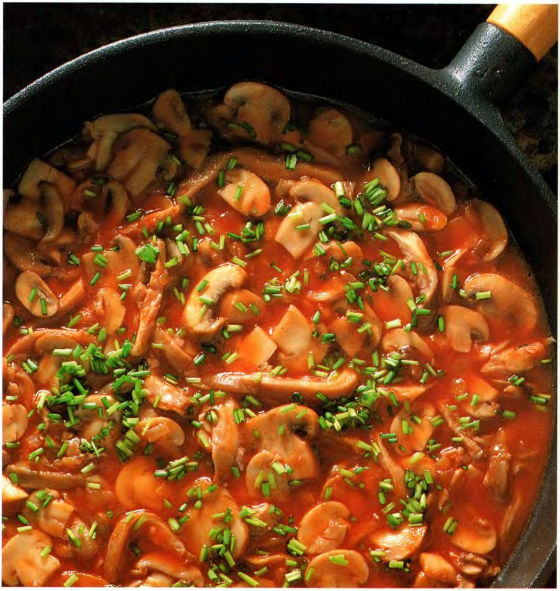
☐ Die Austernpilze ebenfalls putzen und in sehr schmale Streifen schneiden. In den Topf geben und bei mittlerer Hitze dünsten, bis fast alle Flüssigkeit verdampft ist.

☐ Den Knoblauch schälen und über die Pilze drücken. Mit dem Thymian bestreuen und den Tomatensaft dazugießen. Aufkochen lassen.

☐ Die Sauce mit Salz, Pfeffer, Paprika und Aceto Balsamico kräftig abschmecken.

☐ Den Schnittlauch abbrausen, trockentupfen, kleinschneiden und zum Schluß über die Pilzsauce streuen.

Pro Portion: 85 kcal



SCHNELLE KAVIARCREME

Für 4 Personen
50 g Butter
100 g frischer Ricotta oder trockener, halbfetter Quark
125 g Crème fraîche
100 g Forellen- oder Lachskaviar
2 EL feingewiegter Schnittlauch
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

☐ Die Butter in einer hochwandigen Pfanne schmelzen lassen. Ricotta in kleine Stükke zerpflücken und mit der Crème fraîche unter Rühren hinzufügen. Es soll eine cremige Masse entstehen.

☐ Die Pfanne vom Herd ziehen, die Sauce kräftig pfeffern und den Kaviar vorsichtig unterheben.

☐ Die Sauce mit gekochter Pasta mischen. Am besten etwas Nudelwasser hinzufügen, damit die Sauce geschmeidiger wird.

Pro Portion: 240 kcal

KÄSE-NUSS-SAUCE

(Foto oben)

Für 4 Personen
250 g Sahne
200 g Sahnegorgonzola
4 gestrichene EL gemahlene Haselnüsse,
Salz
Pfeffer aus der Mühle
1 Knoblauchzehe
Zitronensaft
1 Bund glatte Petersilie

☐ Die Sahne in einer Kasserolle erhitzen. Den Sahnegorgonzola in Stücken dazugeben und bei mittlerer Hitze schmelzen lassen, dabei ab und zu umrühren. Die Sauce 3 Minuten köcheln lassen.

☐ Sobald sich der Gorgonzola ganz aufgelöst hat, die Haselnüsse untermischen.

☐ Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen. Den Knoblauch schälen und dazudrükken. Mit Zitronensaft abschmecken.

☐ Die Petersilie abbrausen, trockentupfen, von den Stengeln zupfen, fein hacken und zum Schluß über die Sauce streuen.

Pro Portion: 390 kcal

tip

Sie können anstelle der Nüsse 1 Eßlöffel eingelegte grüne Pfefferkörner in die Sauce mischen.

A

- Aufgerollte Crêpes mit Käse- und Schinkenfüllung 141
- **Aufläufe und Gratins:**
  - Makkaroniauflauf mit Schinken und Erbsen 135
  - Nudel-Pilz-Auflauf 140
  - Nudelauflauf mit Hühnerbrust 126
  - Nudelauflauf mit Quark 131
  - Nudelauflauf mit Räucherfisch 137
  - Nudeln mit Seezunge, gratiniert 74
  - Rigatoni-Auflauf mit Champignons 127
  - Rigatoni-Thunfisch-Gratin 126
  - Schweizer Nudelgratin 144
  - Tagliatelle-Auflauf 144
  - Tomaten-Nudel-Auflauf 137
  - Tortellinigratin mit Gemüse 143

B

- Bandnudeln mit exotischer Fischsauce 90
- Bandnudeln mit Mozzarella und Rucola 24
- Bandnudeln, grüne, Bologneser Art 65
- Bärlauchnudeln, breite 19
- Bologneser Sauce 147
- Breite Bärlauchnudeln 19
- Bucatini mit 4 Käsesorten 9
- Bucatini mit Pilzen und Thunfisch 71
- Bucatini mit Speck 68
- Bucatini mit Zucchini und Tomatensugo 46
- Buchweizennudeln mit Gemüse 50

C

- **Cannelloni:**
  - Cannelloni al Mascarpone 121
  - Cannelloni mit Auberginenfüllung 104
  - Cannelloni mit Fleisch-Spinat-Füllung 119
  - Cannelloni mit Fleischfüllung 117
  - Cannelloni mit Kalbsbries 111
  - Cannelloni mit Mangold und Ricotta 118
  - Cannelloni mit Möhren und Ricotta 93
  - Cappelletti mit Hühnerfleisch-Füllung 99
- Chinapfanne mit Glasnudeln 61
- Chinesische Eiernudeln mit Ingwer 14
- Chinesische Nudeln im Wok 63
- Conchiglie mit Gemüsesauce 41
- Crêpes, aufgerollte, mit Käse- und Schinkenfüllung 141

E/F

- Eierbandnudeln mit Hühnerleber 60
- Eierbandnudeln mit Scampi 86
- Fadennudeln in Salm-Sahne-Sauce 77
- Farfalle mit Bohnensauce 36
- Farfalle mit Paprikaragout 34
- Fernöstliche Nudelpfanne 64
- Fettuccine mit Lachs 75
- Fettuccine, schwarze, mit Scampi 72
- Fleischsauce mit grünem Pfeffer 153
- Forellen-Maultaschen in Paprikasauce 96
- Fusilli auf abruzzesische Art 64
- Fusilli mit Artischocken 49
- Fusilli mit Mozzarella 25
- Fusilli mit Thunfisch 82

G

- Gefüllte Ravioli mit Nuß-Sauce 94
- Gemischte Pilzsauce 156
- Glasnudeln mit Huhn und Minze 56
- Glasnudeln mit Krabben 76
- **Gnocchi:**
  - Gnocchi aus Ricotta 130
  - Kartoffel-Gnocchi mit Basilikumsauce 124
  - Kartoffel-Gnocchi mit Kräuterbutter 141
  - Kräuter-Mais-Gnocchi 129
  - Malfatti 136
  - Überbackene Grieß-Gnocchi 139
- Grüne Bandnudeln Bologneser Art 65
- Grüne Nudeln hausgemacht 31
- Grüne Nudeln mit Jakobsmuscheln 85
- Grüne Nudeln mit Lachs und Spargel 91
- Grüne Nudeln mit Salbei und Tomaten 39

H-L

- Hechtmaultaschen 100
- Kartoffel-Gnocchi mit Basilikumsauce 124
- Kartoffel-Gnocchi mit Kräuterbutter 141
- Käse-Nuß-Sauce 157
- Kräuter-Mais-Gnocchi 129
- **Lasagne:**
  - Lasagne al forno 123
  - Lasagne mit Meeresfrüchten 125
  - Lasagne mit Radicchio 133
  - Lasagne mit Ricottafüllung 130
  - Lasagne mit Spinat und Sprossen 142
  - Lasagne mit Spinat-Käse-Füllung 127
  - Lasagne verde 134
  - Möhren-Spinat-Lasagne 140
  - Tofu-Gemüse-Lasagne 145
- Linguine mit grünen Bohnen und Pesto 44
- Linguine mit Thunfisch und Tomaten 91

M/N

- Makkaroni mit Gemüse 33
- Makkaroni mit Lamm-Pilz-Ragout 62
- Makkaroni Pastete 132
- Makkaroniauflauf mit Schinken und Erbsen 135
- Malfatti 136
- Maultaschen mit süßsaurem Kürbis gefüllt 112
- Maultaschen, schwäbische 98
- Mettsauce mit Frühlingszwiebeln 152
- Möhren-Spinat-Lasagne 140
- Morchelrahm-Sauce 150
- Nudel-Pilz-Auflauf 140
- Nudelauflauf mit Hühnerbrust 126
- Nudelauflauf mit Quark 131
- Nudelauflauf mit Räucherfisch 137
- Nudelgratin, schweizer 144
- Nudeln Gärtnerinnen Art 37
- Nudeln mit Auberginen 38
- Nudeln mit Fischterrine und Steinpilzen 79
- Nudeln mit Gänseleber und Geflügel 67
- Nudeln mit grünem Spargel 29
- Nudeln mit Kaninchen 58
- Nudeln mit Meeresfrüchten und Gemüse 80
- Nudeln mit Räucherlachs und Rahmsauce 78
- Nudeln mit Rindfleisch und Gemüse 66
- Nudeln mit Seezuge, gratiniert 74
- Nudeln mit Spargel-Lachs-Ragout 73
- Nudeln mit Tomaten und Rucola 16
- Nudeln, grüne, mit Lachs und Spargel 91
- Nudeln, grüne, hausgemacht 31
- Nudeln, grüne, mit Jakobsmuscheln 85
- Nudeln, grüne, mit Salbei und Tomaten 39
- Nudeln, rote, hausgemacht 28
- Nudeln, schwarze, auf Steinbuttfilet 84
- Nudelomelett mit Broccoli 28
- Nudelomelett mit Zucchini 43
- Nudelpudding mit Schinken 138
- Nudelrolle mit Spinat 115
- Nudelschnitzel mit Kräutermayonnaise 128

O/P

- Offene Ravioli mit Hummer und Gemüse 105
- Offene Ravioli mit Jakobsmuscheln 97
- Orecchiette mit Blumenkohl 32
- Orecchiette mit Broccoli 51
- Orecchiette mit Mangold 35
- Panzerotti mit roten Rüben 103
- Pappardelle mit Hasenragout 69
- Pappardelle mit Wildente 62
- Pasta alla Rucola 10
- Pasta e Fagioli 42
- Pasta mit Entensauce 55
- Pasta mit Fisch-Zitronen-Sauce 87
- Pasta mit Meeresfrüchten 71
- Pasta mit Sardinen und Fenchel 88
- Pasta mit Weißkohl 43
- Penne chinesische Art 20
- Penne mit Bohnen und Pfifferlingen 36
- Penne mit Garnelen und Paprika 84
- Penne mit Kaninchenragout 57
- Penne mit Mascarpone und Schinken 22
- Penne mit Salami und Käse 55
- Penne mit Schinken-Sahne-Sauce 11
- Penne mit Spargel und Trüffel 30
- Penne mit wildem Spargel 45
- Pesto 152
- Pikante Paprikasahne 154

R

- **Ravioli:**
  - Gefüllte Ravioli mit Nußsauce 94
  - Offene Ravioli mit Hummer und Gemüse 105
  - Offene Ravioli mit Jakobsmuscheln 97
  - Ravioli mit Fleischfüllung 121
  - Ravioli mit Gemüse und Trüffel 101
  - Ravioli mit Gorgonzola-Füllung 102
  - Ravioli mit Kaninchen 107
  - Ravioli mit Langustinos 112
  - Ravioli mit Ricotta-Füllung 116
  - Ravioli mit Scampi und Morcheln 95
  - Ravioli mit Sprossenfüllung 106
  - Ravioli mit Steinpilzen 103
  - Ravioli mit Tofu 109
  - Ravioli mit Wildkräutern 120
  - Süße Ravioli mit Zimtzucker 108
- Rigatoni mit Bohnenkernen 48
- Rigatoni mit Nüssen 22
- Rigatoni mit Petersilien-Nuß-Sauce 20
- Rigatoni mit Schwertfisch 87
- Rigatoni mit Wurstragout 68

- Rigatoni-Auflauf mit Champignons 127
- Rigatoni-Thunfisch-Gratin 126
- Rote Nudeln hausgemacht 28

S

- **Saucen:**
  - Bologneser Sauce 147
  - Fleischsauce mit grünem Pfeffer 153
  - Gemischte Pilzsauce 156
  - Käse-Nuß-Sauce 157
  - Mettsauce mit Frühlingszwiebeln 152
  - Morchelrahm-Sauce 150
  - Pesto 152
  - Pikante Paprikasahne 154
  - Schnelle Kaviarcreme 157
  - Shiitakepilz-Sauce 154
  - Spargelsauce mit Morcheln 148
  - Thunfisch-Pilz-Sauce 147
  - Tomaten-Basilikum-Sauce 151
  - Tomaten-Estragon-Sauce 155
  - Tomaten-Fleisch-Ragout 149
  - Tomatensauce mit Oliven und Sardellen 148
- Scharfe Spaghetti 30
- Schnelle Kaviarcreme 157
- Schwäbische Maultaschen 98
- Schwarze Fettuccine mit Scampi 72
- Schweizer Nudelgratin 144
- Shiitakepilz-Sauce 154
- **Spaghetti:**
  - Scharfe Spaghetti 30
  - Spaghetti »Gärtnerinnen Art« 53
  - Spaghetti al pomodoro 34
  - Spaghetti frutti di mare 75
  - Spaghetti mit Austernpilz-Ragout 35
  - Spaghetti mit Champignons 40
  - Spaghetti mit Eiern und Knoblauch 12
  - Spaghetti mit Ente auf chinesische Art 67
  - Spaghetti mit Fontinasauce 13
  - Spaghetti mit Hummer 81
  - Spaghetti mit Kalbfleischragout 59
  - Spaghetti mit Möhren-Knoblauch-Sauce 31
  - Spaghetti mit Muscheln 83
  - Spaghetti mit Paprika, Tomaten und Gorgonzola 52
  - Spaghetti mit Pesto 21
  - Spaghetti mit Radicchio und Sahne 17
  - Spaghetti mit Ricotta und Kaviar 9
  - Spaghetti mit Sardellen und Knoblauch 10
  - Spaghetti mit Schafskäse 12
  - Spaghetti mit Shiitakepilzen 45
  - Spaghetti mit Speck und Ei 58
  - Spaghetti mit Tomaten, Oliven und Kapern 47
  - Spaghetti mit Wildkräutern 18
  - Spaghetti mit Zucchini 27
  - Spaghetti mit Zwiebeln und Speck 39
  - Vollkornspaghetti mit Sepia und Pesto 89
- Spaghettini mit Öl und Knoblauch 11
- Spargelsauce mit Morcheln 148
- Steinbuttfilet auf schwarzen Nudeln 84
- Süße Ravioli mit Zimtzucker 108

T–V

- Tagliatelle mit Garnelen und Radicchio 73
- Tagliatelle mit Käsecreme 24
- Tagliatelle mit Morcheln 27
- Tagliatelle mit Quark und Sardellen 15
- Tagliatelle mit Tomaten-Tofu-Sauce 32
- Tagliatelle-Auflauf 144
- Taglierini mit Basilikum und Zichorie 15
- Teigtaschen mit Blutwurstfülle 114
- Teigtaschen mit Entenleberfüllung 110
- Teigtaschen mit Weizenkörnerfülle 113
- Thunfisch-Pilz-Sauce 147
- Tofu-Gemüse-Lasagne 145
- Tomaten-Basilikum-Sauce 151
- Tomaten-Estragon-Sauce 155
- Tomaten-Fleisch-Ragout 149
- Tomaten-Nudel-Auflauf 137
- Tomatensauce mit Oliven und Sardellen 148
- **Tortellini:**
  - Tortellini in Pilzsahne 37
  - Tortellini mit Quark-Kräuter-Füllung 93
  - Tortellini mit Sellerie-Tomaten-Sauce 29
  - Tortellini-Pastete 131
  - Tortellinigratin mit Gemüse 143
- Überbackene Grieß-Gnocchi 139
- Vermicelli mit Venusmuscheln 90
- Vollkornnudeln mit Blattspinat 33
- Vollkornnudeln mit Gemüsesauce 42
- Vollkornnudeln mit Gorgonzolasauce 23
- Vollkornspaghetti mit Sepia und Pesto 89

© Genehmigte Ausgabe für den Schloss Verlag, München 1996

Bildnachweis:
Michael Brauner S. 10, 11, 12, 20(o.), 22, 24, 25, 29(o.), 31, 32, 35, 36(o.), 37, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 56, 60, 64(o.), 65, 68, 69, 76, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 99, 106, 109, 110, 115, 117, 118, 126, 131, 135, 136, 141, 142, 143, 145, 148, 149(u.), 152, 156, 157;
Pete A. Eising S. 8, 9, 26, 27, 54, 55, 70, 71, 92, 93, 96, 98, 100, 122, 123, 132, 146, 147, 151;
Rolf Feuz S. 29(u.), 38, 66, 74, 78, 80, 129, 150;
Volker Goldmann S. 18, 28, 30(u.), 33, 36(u.), 40, 61, 64(u.), 75(u.), 82, 140, 153, 154;
Ulrich Kerth S. 14, 21, 34, 63, 83, 116, 119, 121, 130, 149(o.);
Ansgar Pudenz S. 13, 17, 23, 72, 94, 102, 108, 113, 120, 124, 155;
Michael Schinharl S. 52, 53;
Studio Teubner S. 4, 5, 6, 15, 16, 19, 20(u.), 30(o.), 39, 57, 58, 59, 62, 67, 73, 75(o.), 77, 79, 81, 84, 95, 97, 101, 103, 104, 105, 107, 111,112, 114, 125, 127, 128, 133, 134, 137, 138, 139, 144.
Titelfoto: Tagliatelle mit Morcheln, Rezept Seite 27.

Genehmigte Sonderausgabe 1999
Orbis Verlag für Publizistik, München
in der Verlagsgruppe Bertelsmann GmbH

© Mosaik Verlag, München

Druck und Bindung: Neografia, Martin
Printed in Slovakia
ISBN 3-572-01037-3

Für Liebhaber der italienischen Küche: Pasta in vielen Variationen. Traditionelle Nudeln mit Gemüse verfeinert, raffinierte Gerichte mit Kräutern, Urlaubsstimmung mit Meeresfrüchten. Praktische und umfassende Anleitungen.

Pasta mit Käse,
Sahne, Kräutern

Pasta mit Gemüse
und Pilzen

Pasta mit Fleisch
und Schinken

Pasta mit Fisch
und Meeresfrüchten

Ravioli,
Tortellini & Co.

Lasagne,
Aufläufe & Gnocchi

Pastasauce

ISBN 3-572-01037-3

Vorderseite: MOSAIK/Teubner
Rückseite: MOSAIK/Brauner: o.r., u.r.; MOSAIK/Eising: übrige Abb.